crivit SPORTS





Medidor de frecuencia cardíaca, Medidor de frequência cardíaca ·
9/2013 Art.-Nr.: 1-LD3604-1, 1-LD3604-2, 1-LD3604-3

ES

Medidor de frecuencia cardíaca

Indicaciones sobre su utilización y su seguridad

PT

Medidor de frequência cardíaca

Avisos de utilização e segurança

GB

Heart Rate Monitor

Usage and safety instructions

DE

Herzfrequenz-Messuhr

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 94528

ES PT

ES Indicaciones sobre su utilización y su seguridad

Índice

Medidor de frecuencia cardíaca

Introducción
Enhorabuena por la compra de su nuevo medidor de frecuencia cardíaca Se ha decidido Ud. por un dispositivo de alta calidad. Este manual de instrucciones forma parte del equipamiento del medidor de frecuencia cardíaca. Contiene indicaciones importantes sobre a su seguridad, su manejo y su eliminación como residuo. Antes de comenzar a utilizar su medidor de frecuencia cardíaca, familiarícese con todas las indicaciones de uso y seguridad. Utilice el medidor de frecuencia cardíaca únicamente de la forma y para los ámbitos de aplicación indicados.
En caso de ceder el medidor de frecuencia cardíaca a terceros, entrégueles también ésta documentación.

Uso conforme a su propósito
El medidor de frecuencia cardíaca está diseñado para indicar la fecha y la hora, así como para las funciones adicionales que aquí se detallan. La utilización para cualquier otro propósito o la realización de modificaciones en el medidor de frecuencia cardíaca no considera adecuada a sus propósitos. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por una utilización no adecuada a sus propósitos o por una utilización errónea. El medidor de frecuencia cardíaca no es apto para un uso de carácter comercial o industrial.

Entrega
Nota: Por favor, revise el contenido del paquete después de la compra. Asegúrese de que todas las partes estén presentes y no defectuosas.

- Medidor de frecuencia cardíaca, incluida la pila (CR2032)
- Banda pectoral, incluida la pila (CR2032)
- Soporte para bicicleta

Funciones

Monitores de Ritmo Cardíaco
- Alarma de pulso máximo
- Entreno de pulso con temporizador y alarma
  (Salud, aptitud, el rendimiento y personalizado al usuario)
- Máxima frecuencia de pulso, mínima frecuencia de pulso, frecuencia de pulso media

Función de calorías
- Consumo de calorías y la quema de grasas durante el entrenamiento
- Cálculo de IMC
- Nivel de fitness

Cronómetro
- 1/100 segundos con 99 mediciones de vueltas.

Podómetro

Temporizador de cuenta regresiva

Funciones de tiempo
- La Hora
- Calendario
- Alarma
- Señal horaria
- Segunda zona horaria

Varios
- Iluminación de fondo

Datos Técnicos

Medidor de frecuencia cardíaca

Temperatura de funcionamiento	0-50°C
Dimensiones	4,3 x 5,3 x 1,5 cm
Visualización	2,4 x 1,9 cm
Peso	47g
Pila	CR2032/3V

Banda pectoral

Temperatura de funcionamiento	0-50°C
Dimensiones	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frecuencia	110 kHz
Peso	52g
Pila	CR2032/3V

Información Importante de Seguridad

PRECAUCIÓN: Antes de comenzar con el entrenamiento, consulte a su médico. Él le podrá indicar cuál es el tipo de entrenamiento y los valores de ritmo cardíaco más adecuados para usted. Este medidor de frecuencia cardíaca no es un instrumento médico y solo sirve como apoyo a la planificación del entrenamiento.



- Pilas

Inserte las pilas polaridades invertidas, no trate de recargar las pilas o abrirlas. Nunca tire las pilas al fuego, ya que pueden explotar. No mezcle las pilas (viejas y nuevas, alcalinas y de carbón, etc) simultáneamente. Si no usa el dispositivo por un largo tiempo, retire las pilas y guarde el dispositivo en un lugar seco y sin polvo. El uso inadecuado de las pilas puede causar una fuga o una explosión.

Pero si las pilas acaso se han caducado y salido su líquido, utilizar guantes y limpiar el aparato a fondo con un paño seco.

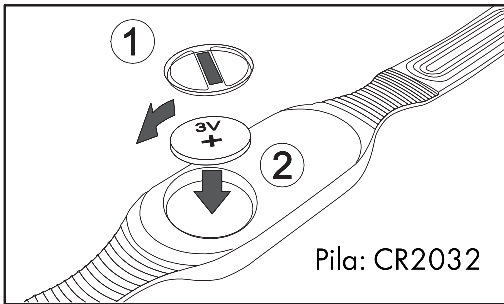
- No dejar el medidor de frecuencia cardíaca al alcance de niños.

No deje utilizar el medidor de frecuencia cardíaca a niños sin supervisión. Por lo general los niños no son conscientes de los posibles peligros.
La ingestión depilas/ pilas recargables puede poner en peligro su vida.
Mantenga las pilas fuera del alcance de niños de corta edad.
En caso de ingestión de una pila, debe solicitarse inmediatamente ayuda médica.
Mantenga también el material de embalaje de este instrumento fuera del alcance de niños. Puede suponer peligro de asfixia.

Correa de pecho

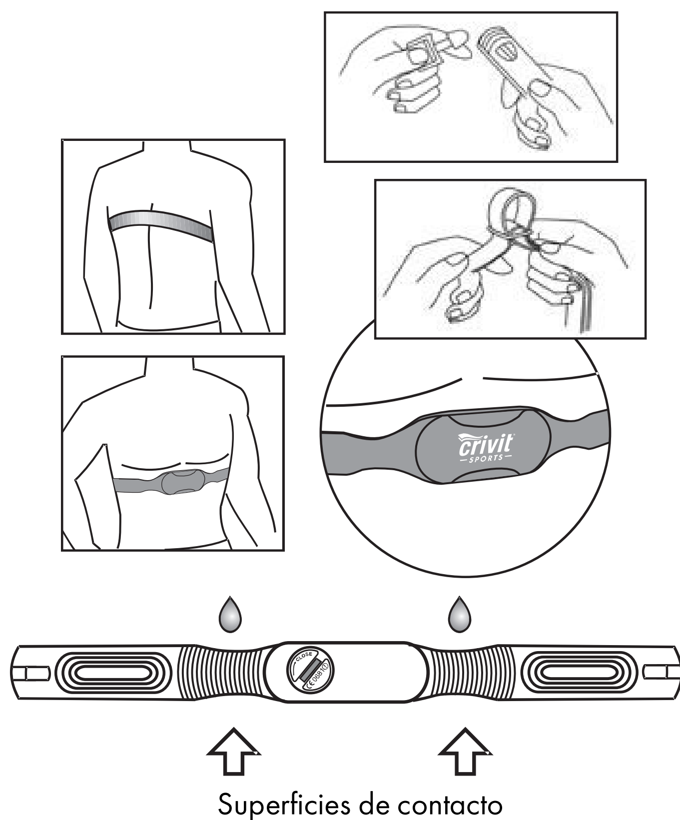
Inserción de la pila en la correa del pecho

Use una moneda para desenroscar la tapa del compartimiento de la parte posterior de la correa de pecho y reemplaze la pila con el 3V (+) hacia arriba. Atornille la tapa de compartimento de pila de nuevo.



Ponerse la correa de pecho

Ajuste la correa de tal manera para que esté sujeto directamente bajo los músculos del pecho. Humedezca las superficies de contacto de la cinta ligeramente con agua o gel de ECG (que se puede obtener en la farmacia). Asegúrese de que las superficies de contacto siempre tienen contacto con la piel. Coloque la correa como en la siguiente figura.
Preste atención al ajuste de la correa. Si usted ha exhalado por completo, la correa debe descansar aún con la tensión muy ligera en el pecho. Torres de alta tensión, rieles en el techo del tren o el tráfico de automóviles puede molestar o interferir con la medición.
Tenga cuidado en la selección de la ruta de correr.



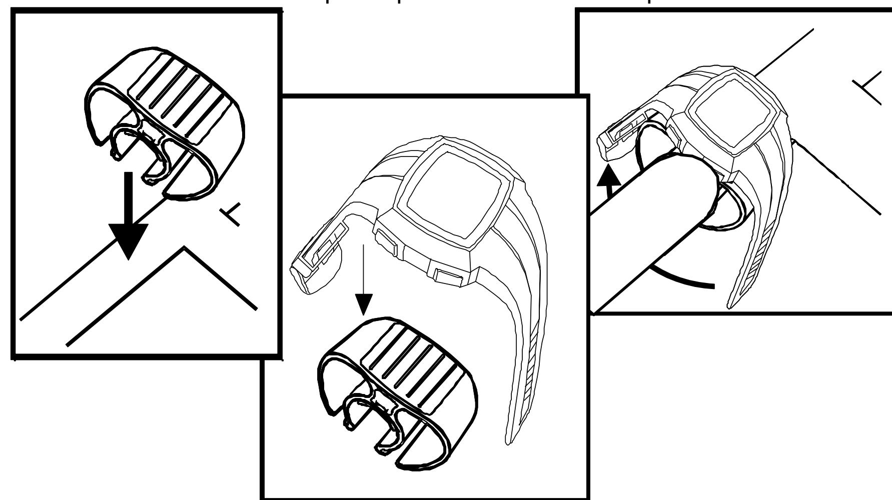
Superficies de contacto

Puesta en funcionamiento del medidor de frecuencia cardíaca

Remueva la película protectora de la pantalla (display) y presione MODE, SEL o SET. Ahora elige entre el inglés y el idioma alemán pulsando SEL, y confirme la selección pulsando SET. Elige en la misma forma la unidad KM-KG o millas / Libras (M-LB). Termina la selección pulsando Mode. Presione y mantenga presionado simultaneamiente SET y SEL para reposicionar la hora al inicio. Sólo después de reposicionar puede ser seleccionado el otro idioma.

Usando el soporte para bicicleta

Puede colocarse el medidor de frecuencia cardíaca en la muñeca o puede también sujetarlo al manillar de su bicicleta utilizando el soporte que se incluye en el equipo. Presione desde arriba sobre el soporte para colocarlo sobre el manillar de su bicicleta. En manillares de diámetro especialmente grande puede tener que presionarse con una cierta fuerza para colocar este soporte. Sujete el medidor de frecuencia cardíaca al soporte como si se lo colocara en la muñeca. Para la transmisión de datos a la banda pectoral es necesario no sobrepasar una distancia de 60 cm entre la banda y el medidor de frecuencia cardíaca.
Tenga en cuenta que las funciones del contador de pasos (distancia, velocidad, etc) una vez instalado en el soporte para bicicleta no se pueden utilizar.



Luz

Pulse brevemente LIGHT para activar la iluminación de fondo de forma temporal.

Información importante de funcionamiento del medidor de frecuencia cardíaca

El reloj tiene **4 modos de funcionamiento.**

Al presionar MODE pude cambiar el modo de ajuste de reloj.
El orden de las funciones es:
Tiempo y ajuste básico (ZEIT/TIME)
Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)
Monitores de Ritmo Cardíaco (PULS/HRM)
Podómetro (PEDO)

Además en los modos de funcionamiento hay disitintos **sub-funciones**.
A las sub-funciones siempre se puede llegar pulsando SEL.

Indicación al ajuste rápido

Con el ajuste de los valores numéricos se puede utilizar la configuración rápida manteniendo pulsado SEL.

La hora y ajuste básico (ZEIT/TIME)

Pulse MODE para escojer la función (ZEIT/TIME).
Al pulsar SEL puede llamar las subfunciones del modo de la hora.

Hora y y ajuste básico (ZEIT/TIME)> Alarma (ALARM)> Temporizador (TIMER)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al Modo Ajuste del reloj.
Empieza a parapadear la visualización EINSTELLEN / HOLD SET del formato de 12-horas „12H“ o de 24-horas „24H“.
Pulse SEL para ajustar y confirme su elección presionando SET.

Repita este proceso para instalar los valores deseados para los segundos, minutos, horas, año, mes y día.
Ahora siguen Los Ajustes básicos. Primero aparece el año de su cumpleaños (GEB-TAG/BIRTHDAY). ulse SEL para ajustar y confirme su elección presionando SET.
Repita este proceso para instalar los valores deseados para el mes y día. Ahora se visualiza en la pantalla el peso (GEWICHT/WEIGHT). Ajuste los dígitos de su peso cada vez presionando SEL y confirme su elección pulsando el SET.
Ahora se visualiza en la pantalla el tamaño corporal (GROESSE/HEIGHT). Ajuste los dígitos de su estatura, al presionar SEL y confirme su elección presionando cada vez SET. Completa Usted el proceso de configuración pulsando MODE.

Descrito en el párafo anterior

Mantenga presionado por 3 segundos SEL.
El reloj cambia a la visualización de la segunda zona horaria y T2 aparece en la pantalla. Para instalar el ajuste de la segunda zona horaria se repita el proceso descrito en el párafo anterior. Presione y mantenga presionado por 3 Segundos la tecla SEL para regresar a la visualización de la hora normal.

Función de Despertador (ALARM)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al modo de Ajuste del reloj.
La pantalla visualiza EINSTELLEN/HOLD TO SET y parpadea la visualización de los minutos de la alarma.
Para el ajuste presione SEL confirme su elección presionando SET. Repita este proceso para ajustar los valores deseados para las horas.
Si lo desea ajuste ahora el mes y el día. Si no se ajuste el mes ni el día, suena la alarma diariamente. Al ajustar el día solamente suena la alarma cada mes. Al ajustar el mes y el día, la alarma suena sólo en la fecha fijada.
La pantalla visualiza el ajuste de la señal horaria (STDALARM/CHIME).
Presione ajustar presione SEL y confirme su ajuste presionando SET (EIN/ON = encendido, AUS/OFF = apagado).
La señal horaria activada es visualizado por el icono de la campana, y ocasiona que el reloj emita un sonido cada hora.

Salga del modo de Ajuste del reloj presionando MODE.
Presionando la tecla SET puede activar o desactivar la alarma
Cuando la alarma está activada, aparece el símbolo de la alarma •)).
Al sonar la alarma presione SET, MODE o SEL para detener la alarma.

Temporizador **(TIMER) máx. 23:59:00**

Presiona y mantenga presionado SET (3 segundos) para el ajuste del timer. En la pantalla empieza a parpadear la visualización de los minutos. Para ajustar presione la tecla SEL confirme su elección presionando SET. Repita este proceso para instalar los valores deseados para las horas. En la pantalla se visualiza la función adicional del Temporizador (TIMER). Al presionar la tecla SEL usted seleciona el modo deseado:

CD r Después de llegar a 0:00 el temporizador de cuenta regresiva se reposicionará automáticamente a su valor de inicio
Cd U Después de llegar a 0:00 el temporizador cuenta hacia adelante
CD S Después de llegar a 0:00 el temporizador se para

Salga del modo de Ajuste del reloj presionando MODE.
Presionando SET puede iniciar o detener el temporizador. Presione y mantenga presionado SET para reposicionarla al tiempo de inicio de la cuenta regresiva actual Cuando se complete la cuenta regresiva sonará una alarma.

El cronómetro (ST-UHR/CHRONO)

Pulse MODE para escojer la función (ST-UHR/CHRONO).
Pulse SET para iniciar o detener el cronómetro. Presione SEL para parar el cronómetro que ha iniciado la medición de un tiempo de vuelta.
El cronómetro puede medir hasta 99 tiempos de vuelta. Presione y mantenga presionado SET para reposicionar el cronómetro al tiempo de inicio.

Función de memoria **(ANSICHT DATEN/DATA RECALL)**

Presione SEL para detener y cronómetro y la pantalla visualiza la vuelta más rápida. Pulse SET para visualizar el tiempo de las otras vueltas.

Nota: La función de memoria sólo se puede acceder si se ha registrado al menos un tiempo de vuelta.

Monitores de Ritmo Cardíaco (PULS/HRM)

El monitor de frecuencia cardíaca sólo funciona cuando se utiliza la correa para el pecho.

Pulse MODE para escojer la función (PULS/HRM).
Al presionar SEL usted puede acceder a las subfunciones del Monitore de Ritmo Cardíaco:
Temporizador (TIMER) > memoria (SPEICHER/MEMORY) > meta de ritmo cardíaco (ZONE) > quema de calorías y grasas y el IMC (KALORIEN/CALORIE) > Podómetro (PEDO) > Física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

En la fila del medio de la pantalla se visualiza el pulso cuando se usa la correa de pecho. Si la señal de la frecuencia cardíaca es recibida, el símbolo del corazón parpadea. Al derecho de la visualización del pulso aparece la frecuencia cardiaca máxima alcanzada en porcentaje. El pulso máximo se calcula de forma automática con la edad, peso y tamaño del cuerpo.

Temporizador **(TIMER)**

En la línea inferior del display se visualiza el tiempo de entrenamiento. En la línea media del display se visualiza el pulso y el porcentaje obtenido de la frecuencia cardíaca máxima.
El reloj temporizador cuenta automáticamente desde el momento en que se ha puesto la correa de pecho.
El temporizador sigue contando, aún si cambia o selecciona otro modo.
Presione brevemente SET para seleccionar el modo de temporizador:

TIMER Tiempo transcurrido
⧗ Tiempo de entrenamiento en el área de pulso de meta
▲ Tiempo de entrenamiento arriba del área de pulso de meta

▼ Tiempo de entrenamiento abajo del área de pulso de meta

Presione y mantenga presionado el botón SET para reposicionar el tiempo de entrenamiento a su valor de inicio.

Función de memoria (SPEICHER/ MEMORY)

En la línea inferior del display se visualiza el valor.
HI (O) el pulso máximo conseguido
LO (U) el pulso mínimo conseguido
AV (D) el pulso promedio
Presione y mantenga presionado el botón SET para reposicionar los valores almacenados.

El área de pulso objetivo (ZONE)

En la línea inferior del display se visualiza el valor límite superior y el valor límite inferior del área de pulso objetivo
El tipo de entrenamiento seleccionado es visualizado en la línea superior.
L-U Definido por el usuario
1 La salud (50-65% de la frecuencia cardíaca máxima)
2 Fitness (65-80% de la frecuencia cardíaca máxima)
3 Rendimiento (80-95% de la frecuencia cardíaca máxima)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al modo de Ajuste del reloj. Seleccione el tipo de entrenamiento presionando el botón SEL. Al seleccionar "U" (Definido por el usuario) puede establecer manualmente los valores límite.
Presione el botón SET. En la pantalla parpadea el límite inferior del área de pulso Para ajustar el valor presione SEL y confirme su elección pulsando SET. Repita este proceso para ajustar el valor límite superior.
Salga del modo de ajuste pulsando MODE.
Pulse y mantenga pulsado SEL para activar el pulso de la alarma. Cuando se active la alarma de pulso, el icono de alarma aparece .)) en la pantalla y al salirse de la zona de tomar el pulso escuchará un tono de "BEEP-BEEP BEEP-BEEP...BEEP-BEEP". Si su frecuencia cardíaca alcanza el 99% de la frecuencia

cardíaca máxima o incluso supera este valor, la alarma sonará durante el pulso máximo. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP...." Este tono es independiente de la zona de entrenamiento y del tono de alerta del pulso de la zona de entrenamiento.

Calorías, la quema de grasa y IMC (KALORIEN/ CALORIE)

En la línea inferior se indican las calorías gastadas em kcal (KALORIEN/CALORIE). Pulse SET para la visualización de la quema de grasa en gramos (FETT/FAT BURN) o cambiar a la visualización de su IMC (Índice de Masa Corporal Cambio).
En la visualización del consumo de calorías o de la quema de grasa puede restablecer los valores almacenados presionando y manteniendo presionado SET.

Nota: Para mejorar la exactitud de la visualización de la quema de calorías- y grasas debe estar ajustado la edad y el peso correctamente.

Nota: El contador para el proceso de quema de grasa solamente se activa cuando su pulso es de más de 120 latidos por minuto.

Notas sobre el índice de masa corporal El IMC
El IMC es una medida para evaluar el peso de un ser humano.
El valor de 18,5 a 25 cuenta como normal para los adultos. Valores por debajo de 18,5 indican falta de peso.
Valores por encima de 25 indican exceso de peso. Valores por encima de 30 se le llama Adipositas (Obesidad).
El IMC constituye solamente una guía aproximada, dado que no considera individualmente la estatura de un hombre y la composición diferente de peso del cuerpo.

Podómetro (PEDO)

La pantalla visualiza START. Pulse el botón SET para iniciar la medición. La velocidad (PEDO), o la distancia recorrida (DISTANZ/DISTANCE) aparecen en

la linea inferior de la pantalla. Presione el botón SET para cambiar entre la velocidad y la distancia.

Fitness (FITNESS NIVEAU/ FITNESS LEVEL)

Inmediatamente después de su entrenamiento, pulse SET. Comienza la cuenta regresiva de 5 minutos (fase de reposo).
La barra muestra el tiempo de espera restante. Aparece a la izquierda el pulso inicial y a la derecha el pulso actual. En la línea inferior aparece el tiempo de cuenta regresiva.
Al cabo de 5 minutos se visualiza el grado de fitness.

Grado de fitness	El pulso
6 (-)	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1 (+)	<100

Podómetro (PEDO)

Pulse MODE para escojer la función (PEDO).
Al pulsar el botón SEL se puede llamar las subfunciones del podómetro.

Calibración y alarma de velocidad (ZONE) > distancia total (GESAMT-DIST/ODOMETER) > podómetro (SCHRITTE/STEP) > calorías, la quema de grasa y el IMC (KALORIEN/CALORIE) > PULS (PULS/HRM) > temporizador (TIMER) > distancia diaria (DISTANZ/DISTANCE) > velocidad media (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > velocidad máxima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

La velocidad actual se visualiza en la fila central de la pantalla.

IMPORTANTE: Usted puede utilizar la medición pulsando el botón SET para iniciar o detener. Cuando se activa el podómetro, el personaje animado se corre en el lado izquierdo de la pantalla.

Alarma de velocidad (ZONE)

En la línea inferior del display se visualiza el inferior y superior valor límite de la velocidad objetiva.
La línea media muestra la velocidad actual.
Puede activar la alarma de velocidad pulsando y manteniendo pulsado el botón SEL o deshabilitar. Cuando la alarma se activa el símbolo de la alarma aparece.

Notas sobre la calibración

Una calibración tiene que ser llevada a cabo en cada caso para "la marcha" y "carrera". Si desea utilizar el reloj sólo cuando camina, por favor, calibrar aún caminar y correr. Calibre en este caso la carrera como "marcha rápida".
Si el podómetro no está calibrada, esto recurre a los valores de estándar y los valores indicados en el entrenamiento pueden diferir mucho de los valores reales.
Durante el proceso de calibración el reloj dibuja su perfil de ejercicio personal.
Por más regulares que sean sus movimientos y por más tiempo que dure la anotación de su perfil, cuánto más exactos son visualizado los valores del Podómetro durante el entrenamiento.

El reloj detecta de forma automática gracias a la calibración, sea que usted camine o corra, ajusta los valores visualizados.

Los valores indicados son más exactos, si camina en el mismo ritmo y velocidad, igual cómo en la calibración. Lleve el reloj puesto en la misma muñeca a la hora de la calibración y durante el entrenamiento.

Calibración de Podómetro y el ajuste de la regulación de la alarma de velocidad (ZONE)

Si es necesario, pulse brevemente el botón SET para detener el Podómetro.
Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.

En la pantalla empieza a parpadear el límite inferior para la gama de velocidades (UNTERES LIMIT / LOWER LIMIT). Establezca usted el límite inferior pulsando el botón SEL y confirme su elección pulsando el botón SET.

Ajusta del mismo modo el valor límite superior (OBERES LIMIT / UPPER LIMIT).
En el display aparece ahora "KALIBR. LAUFEN / CALI FOR RUNNING" (la calibración para la carrera). Elija por la presión en SEL "JA / YES" y confirme su elección por la presión en el botón SET.
Ajusta ahora por la presión en el botón SET la longitud de su distancia de calibración (de 0,1 a 1 km es posible). Confirme el ajuste por la presión en el botón SET.
Presione ahora el botón SET y recorra la distancia de calibración. Presione a continuación de nuevo el botón SET.
En la calibración excitosa aparece "KALIBR. OK! SPEICH / CALI OK! SAVE". Si se visualize "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" parece que la calibración no fue exitosa. Lleve a cabo en este caso la calibración de nuevo.
En el display aparece ahora "KALIBR. GEHEN / CALI FOR WALKING" (la calibración para la marcha). Lleve a cabo la calibración del mismo modo cómo la calibración para la carrera.
Usted puede cancelar la calibración pulsando MODE.
Salga del modo de Ajuste presionando MODE.

Odómetro (GESAMT-DIST/ODOMETER)

En La pantalla aparece en la línea de fondo, la distancia recorrida. Puede restablecer el valor al presionar y mantener presionado el botón SET.

Podómetro (SCHRITTE/STEP)

En el display el número de paso aparece en la línea inferior. Puede restablecer el valor presionar y manteniendo pulsada la tecla SET.

Calorías, la quema de grasa y el IMC (KALORIEN/CALORIE)

En la línea inferior se indican las calorías gastadas em kcal (KALORIEN/CALORIE). Presione el botón SET para visualizar la quema de grasa en gramos (FETT/FAT BURN) o para visualizar su IMC (índice de masa corporal). En la visualización de calorías o la quema de crasa puede restablecer los valores almacenados presionando y mantener presionado el botón SET.

Nota: Para mejorar la exactitud de la indicación de la quema de calorías y grasas, la edad y el peso deben ser ajustados correctamente.

Nota: El contador para el proceso de quema de grasa se activa sólo cuando un pulso es de más de 120 latidos por minuto.

Notas sobre el índice de masa corporal El IMC
El IMC es una medida para evaluar el peso de un ser humano.
El valor de 18,5 a 25 cuenta como normal para los adultos. Valores por debajo de 18,5 indican falta de peso. Valores por encima de 25 indican exceso de peso. Valores por encima de 30 se le llama Adipositas (Obesidad). El IMC constituye solamente una guía aproximada, dado que no considera individualmente la estatura de un hombre y la composición diferente de peso del cuerpo.

El pulso (PULS/HRM)

Si usted ha colocado la correa de pecho, el pulso actual aparece en el display en la línea inferior.

El reloj temporizador (TIMER)

En la línea inferior del display aparece el tiempo recorrido hasta ahora. Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

El kilómetro de día (DISTANZ/DISTANCE)

En la línea inferior del display aparece la distancia recorrida. Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

La velocidad de promedio (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

En la línea inferior aparece la velocidad de promedio. Puede restablecer el valor *al presionar y manteniendo presionado el botón SET.*

La velocidad máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED)

En la línea inferior aparece la velocidad máxima.
Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

Solución de problemas

La medición de la distancia es muy impreciso.

El reloj se puede calcular la distancia recorrida utilizando sólo la calibración realizada con la longitud de paso medido.
Realice la calibración del contador de pasos de nuevo. Calibrar tanto para caminar, así como para correr y realize la calibración con mucho cuidado.
Las imprecisiones también puede resultar de caminar sobre superficies irregulares.

El pulso no es visualizado o no se visualiza correctamente

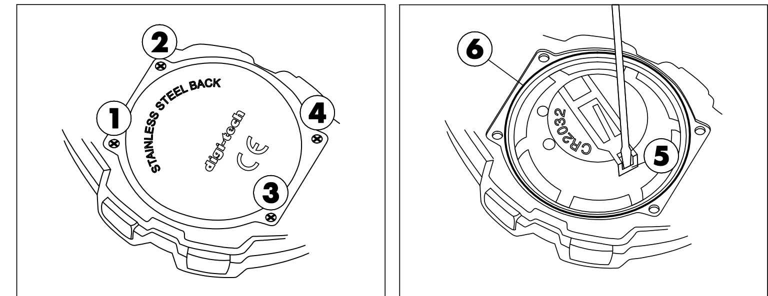
Busca la posición correcta y el buen ajuste de la correa de pecho
Su piel no debe ser demasiado seca o fría
Las superficies de contacto pueden ser fácilmente remojado para mejorar la función
La interferencia electromagnética puede afectar a la recepción
La distancia entre el cinturón y el reloj puede ser de 60cm al máximo
Otros contadores de pasos en menos de 2 m distancia puede interferir con la recepción
Computadora de bicicletas pueden interferir con la recepción
Posiblemente las pilas deben ser reemplazadas

La pantalla no es legible / La luz no funciona

Reemplace las pilas

Cambio de la pila del medidor de frecuencia cardíaca

Si lleva el reloj al relojero para cambiar la pila puede solicitar una prueba de estanqueidad para comprobar la resistencia al agua del reloj. Si prefiere cambiar la pila usted mismo/a, siga estos pasos:
Suelte los tornillos (1, 2, 3 y 4) de la tapa trasera del reloj con un destornillador pequeño en cruz. Retire la tapa y la pegatina de la pila.
Sírvase de una herramienta pequeña y plana para abrir el pestillo (5) de la ranura de la pila. Retire la pila gastada y coloque otra pila CR2032 de 3 V nueva con el polo (+) hacia arriba. Compruebe que el anillo estanco (6) está correctamente colocado y vuelva a cerrar el pestillo de la ranura de la pila (5). Vuelva a pegar la pegatina de la pila, encaje la tapa y atorníllela.



Advertencia del estado de la batería

Si el nivel de la bateria de la banda pectoral para el funcionamiento normal ya no es suficiente, aparece en la pantalla del reloj "TXGURT / TXBELT" y "LO BAT / BATT". Vuelva a colocar la bacteria nueva en la correa del pecho como se describe en la sección de "pecho".

Resistencia al agua

Resistencia al agua hasta 3 bares. La indicación- bar se refiere a la presión que ha sido empleada en las pruebas de la resistencia al agua (DIN 8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Resistencia al agua de la banda pectoral

Resistencia al agua según norma IEC 60529 IPX7: 30 metros.

Nota relativa a la limpieza

Realice la limpieza del instrumento utilizando únicamente un paño seco y sin pelusas, como los utilizados para la limpieza de gafas.
Tras cada uso limpie la cinta pectoral y la correa del reloj con agua tíbia o con agua jabonosa suave y una esponja. Seque todas las piezas con un paño y colgue la cinta pectoral para que seque bien. Sudor y suciedad perjudican el funcionamiento del sensor.

Eliminación y reciclaje del medidor de frecuencia cardíaca



Este medidor de frecuencia cardíaca no debe eliminarse con los residuos domésticos. Deseche el medidor de frecuencia cardíaca utilizando un servicio de reciclaje autorizado o el punto verde de su municipio. En caso de duda, consulte a su punto de reciclaje.

Eliminación de las pilas



Por favor, deseche las pilas correctamente, en los contenedores especiales de pilas dispuestos en tiendas de comercio. Las pilas no deben tirarse a la basura de casa. Deseche las pilas a través de un servicio de eliminación de residuos autorizados o a través de sus instalaciones locales de eliminación. Toman nota de las normas actualmente en vigor. En caso de duda, póngase en contacto con su centro de eliminación de residuos.

Declaración de conformidad

Si se usa correctamente, el presente producto cumple los requisitos básicos del art. 3 y de las demás disposiciones de los ETRT (artículo 3 de los R&TTE).
La declaración de conformidad puede solicitarse aquí:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantía de digi-tech gmbh

Con estemedidor de frecuencia cardíacarecibe Ud. una garantía con una validez de 3 años a partir de la fecha de la compra. En caso de defectos de estemedidor de frecuencia cardíacale corresponden a Ud. derechos legalmente reconocidos frente al vendedor. Estos derechos legalmente reconocidos no se ven limitados por la garantía que se expone a continuación.

Condiciones de la garantía

El período de garantía comienza con la fecha de la compra. Por favor, guarde cuidadosamente y a tal fin el ticket de compra original. Este documento es necesario como prueba de la compra. Si en el transcurso de tres años contados a partir de la fecha de la compra aparecieran en elmedidor de frecuencia cardíacadefectos de material o de fabricación, se procederá (a elección de digi-tech-gmbh) a la reparación o sustitución del mismo sin coste alguno para Ud. La prestación de esta garantía se halla supeditada a la presentación, dentro del plazo de 3 años, delmedidor de frecuencia cardíacadefectuoso, de la prueba de la compra (ticket de compra) y de una corta descripción por escrito del defecto y del momento de su aparición. En caso de que nuestra garantía cubra el defecto, recibirá Ud. elmedidor de frecuencia cardíacareparado o uno nuevo. A la

recepción delmedidor de frecuencia cardíacareparado o de su sustituto nuevo no comenzará un nuevo período de garantía.

Duración de la garantía y derecho de reclamación

La duración de la garantía no se alarga tras la prestación del servicio garantizado, lo que se extiende también a piezas reparadas o sustituidas. Los posibles daños ya existentes en el momento de la compra deberán ser notificados inmediatamente después del desembalaje. Las reparaciones que se tengan que efectuar tras la finalización del período de garantía deberán ser abonadas.

Ámbito de la garantía

Elmedidor de frecuencia cardíacaha sido fabricado cuidadosamente siguiendo pautas de calidad muy estrictas y superando un control de calidad previo a su puesta en venta. Esta garantía se extiende solamente a defectos de material o de fabricación. Esta garantía no se extiende a piezas componentes del instrumento sometidas a un proceso de desgaste normal y que por lo tanto puedan ser consideradas como piezas consumibles, ni a desperfectos aparecidos en partes frágiles como por ejemplo, botones, acumuladores o piezas compuestas de cristal.
Esta garantía pierde su vigencia si elmedidor de frecuencia cardíacaha sido dañado, utilizado incorrectamente o sometido a operaciones de mantenimiento incorrectas. Para una utilización adecuada delmedidor de frecuencia cardíacadeberán observarse estrictamente todas las indicaciones contenidas en el manual de instrucciones. Deben evitarse necesariamente usos y manejos desaconsejados en el manual de instrucciones o de los cuales se haya advertido en el mismo.
Elmedidor de frecuencia cardíacaestá indicado únicamente para su utilización a título particular y no para un uso comercial o industrial. La garantía pierde su vigencia en caso de un mal o incorrecto uso del mismo, su utilización de forma violenta o en caso de operaciones técnicas no efectuadas por alguno de nuestros servicios técnicos autorizados.

Procedimiento en caso de garantía

Para garantizar un procedimiento rápido de su solicitud, siga por favor las siguientes instrucciones:

- Para cualquier comunicación, tenga a mano el ticket de compra y el código de artículo (94528), como prueba de su compra.
- Encontrará el código del artículo bien en una placa indicativa del tipo de aparato, bien grabada en la carcasa, en la portada del manual de instrucciones (parte inferior izda.) o en una pegatina en la parte trasera o inferior del aparato.
- En caso de aparecer defectos de funcionamiento, **contacte primero por teléfono o mediante correo electrónico con el departamento técnico abajo indicado.**



En www.lidl-service.com pueden descargarse este y muchos otros manuales de instrucciones, videos de productos y software.

Servicio técnico

Razón social: inter-quartz GmbH
Correo electrónico: support@inter-quartz.de
Teléfono: +49 (0)6198 571825
Alemania



ES 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 94528



Proveedor

Esta razón social no se corresponde con ningún servicio técnico. Contacte primero con la dirección de servicio arriba indicada.

Razón social: digi-tech gmbh
Dirección.: Valterweg 27A
Localidad: Eppstein 65817
País: Alemania

PT Avisos de utilização e segurança

Índice

Medidor de frequência cardíaca

Introdução

Parabéns pela compra do seu novo medidor de frequência cardíaca. Você decidiu-se por um aparelho de grande qualidade. O manual de utilização faz parte deste medidor de frequência cardíaca. Aqui encontrará avisos importantes referentes à segurança, à utilização e ao descarte do aparelho. Leia atentamente este manual antes de utilizar o seu medidor de frequência cardíaca. Use o aparelho apenas como é descrito e só nos campos de aplicação indicados.
Se vender o aparelho ou o entregar a outra pessoa, entregue-lhe também este manual.

Utilização adequada

O medidor de frequência cardíaca destina-se à indicação da hora e ao uso das funções descritas neste manual. Qualquer outro uso ou alteração do medidor de frequência cardíaca é indevido. O fabricante não se responsabiliza por danos causados pelo uso indevido ou pelo manuseamento incorrecto. O medidor de frequência cardíaca não se destina ao uso comercial.

Conteúdo

Aviso: verifique o conteúdo logo após a compra. Assegure-se de que todos os acessórios estão incluídos e não estão danificados.

- medidor de frequência cardíaca inclusive pilha (CR2032)
- cinto peitoral inclusive pilha (CR2032)
- suporte para a bicicleta

Funções

Medição do pulso

- Alarme para o pulso máximo
- Treino do pulso a atingir com temporizador e alarme (saúde, condição física, desempenho e personalizado)
- Pulso máximo, pulso mínimo, pulso médio

Funções de calorias

- Consumo de calorias e queima de gordura durante o treino
- Cálculo do BMI
- Nível de condição física

Cronómetro

- 1/100 segundos com 99 tempos de volta

Conta-passos

Temporizador de contagem decrescente

Funções de hora

- Hora
- Calendário
- Alarme
- Sinal horário
- Segundo fuso horário

Diversos

- Iluminação de fundo

Dati tecnici

Medidor de frequência cardíaca

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	4,3 x 5,3 x 1,5 cm
Indicazione	2,4 x 1,9 cm
Peso	47g
Pilha	CR2032/3V

Cintura da petto

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequência	110 kHz
Peso	52g
Pilha	CR2032/3V

Avisos de segurança importantes

ATENÇÃO: Fale com o seu médico antes de começar o treino. Ele poderá esclarecê-lo sobre o treino mais apropriado para Si, bem como sobre a intensidade em que o mesmo poderá ser praticado e os valores que o seu pulso pode atingir. Este medidor de frequência cardíaca não é um aparelho médico e serve apenas para apoiá-lo na organização do seu treino.



- Pilhas

Coloque as pilhas / baterias tendo sempre em conta a polaridade correcta, não tente carregar ou abrir as pilhas. Nunca deite as pilhas no fogo, uma vez que as mesmas poderão explodir. Não utilize pilhas diferentes (novas e usadas, alcalinas e de carvão, etc.) em simultâneo. Se não utilizar o aparelho por um

período de tempo prolongado, retire as pilhas e guarde o aparelho num lugar seco e sem pó. Uma utilização incorrecta das pilhas pode causar explosão ou derrame das mesmas. Se tiver ocorrido o derrame das pilhas, use luvas e limpe bem o aparelho com um pano.

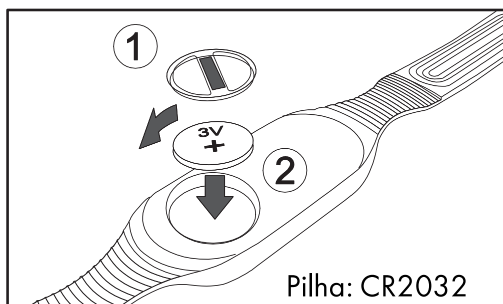
- Medidor de frequência cardíaca fora do alcance das crianças

Nunca deixe que as crianças brinquem com o medidor de frequência cardíaca sem a supervisão de um adulto. As crianças nem sempre reconhecem possíveis perigos correctamente.
As pilhas/baterias podem provocar perigo de vida se forem engolidas.
Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças pequenas.
Se for engolida uma pilha deve recorrer de imediato a auxílio médico.
Mantenha de igual modo os plásticos da embalagem fora do alcance das crianças. Podem provocar asfixia.

Cinto peitoral

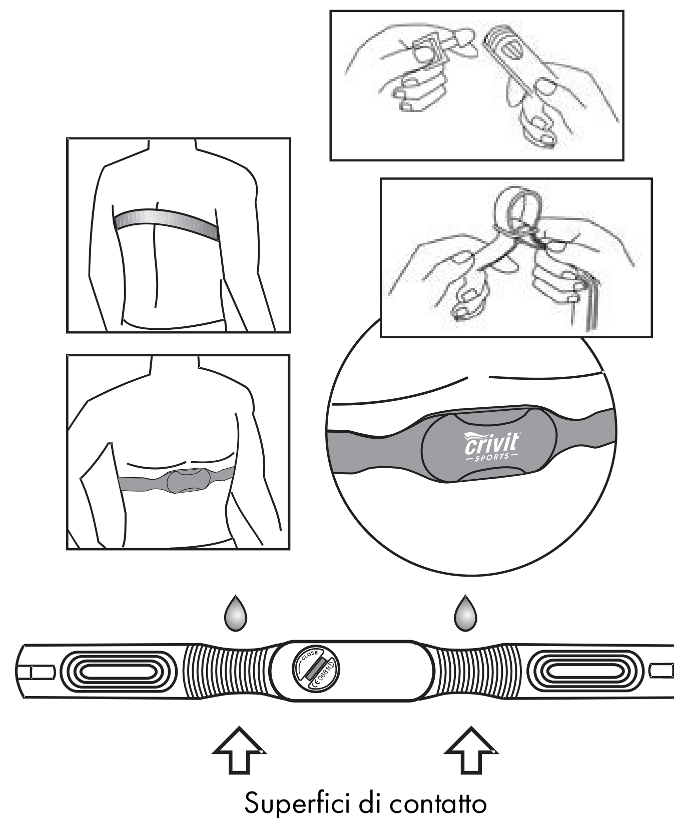
Colocação da pilha no cinto peitoral

Abra o compartimento das pilhas que está na parte de trás do cinto peitoral usando uma moeda e coloque a pilha 3V com o sinal (+) para cima. Feche bem a tampa do compartimento das pilhas.



Utilização do cinto peitoral

Adapte o cinto de maneira a que o mesmo fique bem ajustado directamente sob o músculo peitoral. Humedeça as superfícies de contacto do cinto com um pouco de água ou com gel para electroencefalograma (que pode obter na farmácia).
Certifique-se que as superfícies de contacto estejam sempre em contacto directo com a sua pele. Coloque o cinto como indicado na imagem seguinte.
Verifique se o cinto peitoral está bem colocado. O cinto deverá exercer uma ligeira pressão sobre o peito mesmo depois de expirar o ar completamente. Os postes de alta tensão, as linhas eléctricas de caminhos de ferro ou o trânsito automóvel podem influenciar ou perturbar a medição. Tenha isso em consideração quando escolher o percurso.

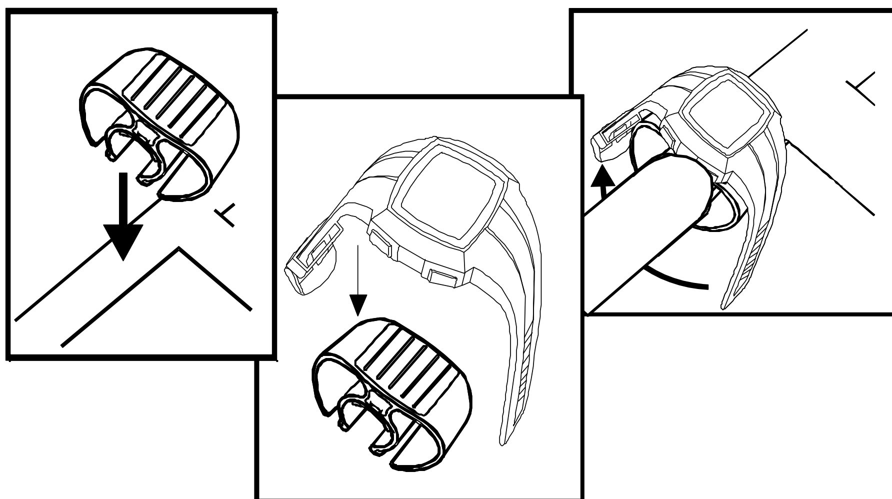


Funcionamento do medidor de frequência cardíaca

Retire a película protectora do mostrador e carregue em MODE, SEL ou SET. Escolha o idioma (inglês ou alemão à disposição) carregando em SEL e confirme a sua escolha carregando em SET. Proceda da mesma maneira para escolher a unidade KM-KG ou milhas/libras (M-LB). Finalize a inicialização carregando em Mode. Carregando em SET e SEL em simultâneo pode pôr o relógio no formato inicial. Só depois de os valores estarem em zero é que pode escolher o outro idioma.

Uso do suporte para bicicleta

Você pode usar o medidor de frequência cardíaca no pulso ou fixá-lo no guiador da bicicleta utilizando o suporte fornecido. Carregue o suporte no guiador da bicicleta exercendo pressão desde cima. No caso de guiadores de grande diâmetro será provavelmente necessário carregar o suporte com mais força para conseguir fixá-lo. Pode fixar o medidor de frequência cardíaca ao suporte de bicicleta da mesma maneira do que no pulso. Ao utilizar o medidor de pulso não ultrapasse a distância máxima de transmissão de 70 cm em relação ao cinto peitoral. Tenha em consideração que as funções do conta-passos (distância, velocidade, etc.) não estão disponíveis com a montagem no suporte de bicicleta.



Luz

Carregue brevemente em LIGHT para ligar a luz de fundo por uns segundos.

Informações importantes quanto ao funcionamento do medidor de frequência cardíaca

O relógio tem **4 modos com funções**.

Carregando em MODE pode alternar entre as funções do relógio.
A sequência das funções é a seguinte:
Hora e acertos de base (ZEIT/TIME)
Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)
Medidor de pulso (PULS/HRM)
Conta-passos (PEDO)

Além disso, cada uma das funções tem diversas sub-funções.

As sub-funções obtêm-se sempre carregando em SEL.

Aviso de ajuste rápido

Ao ajustar valores numéricos mantenha SEL premido para utilizar o ajuste rápido.

Hora e acertos de base (ZEIT/TIME)

Carregue em MODE para escolher a função (ZEIT/TIME). Carregando em SEL pode obter as sub-funções do modo de hora.
Hora e acertos de base (ZEIT/TIME) > alarme (ALARM) > temporizador (TIMER)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece EINSTELLEN/HOLD TO SET e o indicador do modo de 12 ou 24 horas começa a piscar.

Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar os segundos, os minutos, as horas, o ano, o mês e o dia.
Agora seguem o acertos de base. Primeiro aparece o ano do seu aniversário (GEB-TAG/BIRTHDAY).
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar o mês e o dia.
Agora aparece o indicador do peso (GEWICHT/WEIGHT). Introduza os dígitos do seu peso carregando, respectivamente, em SEL e confirme carregando em SET.
Agora aparece o indicador da altura (GROESSE/HEIGHT). Introduza os dígitos da sua altura carregando, respectivamente, em SEL e confirme carregando em SET.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.

Segundo fuso horário

Carregue em SEL durante 3 segundos. O relógio muda para o segundo fuso horário e T2 aparece no mostrador. Para o acerto do segundo fuso horário proceda como descrito no parágrafo anterior.
Carregue em SEL durante 3 segundos para voltar à indicação normal de hora.

Alarme (ALARM)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece EINSTELLEN/HOLD TO SET e os minutos do alarme começam a piscar.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Se o desejar, pode acertar o mês e o dia.
Se não introduzir nem mês nem dia, o alarme soará diariamente. Se só introduzir o dia, o alarme soará mensalmente. Se introduzir o mês e o dia, o alarme soará apenas na data que foi introduzida.
O acerto do sinal horário aparece agora no mostrador (STDALARM/CHIME).
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET (EIN/ON=ligado, AUS/OFF=desligado).

Quando o sinal horário está ligado, aparece o símbolo de sino e a cada hora soa um sinal.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Pode ligar ou desligar o alarme carregando em SET. Quando o alarme está ligado aparece o sinal de alarme •)).
Ao soar o alarme carregue em SET, SEL ou MODE para parar o alarme.

Temporizador (TIMER) máx. 23:59:00

Carregue em SET durante 3 segundos para acertar o temporizador.
Os minutos da hora do temporizador piscam no mostrador.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Agora segue o acerto adicional do temporizador. Escolha o modo desejado carregando em SEL:

Cd r	após chegar a 0:00 o temporizador começa a contagem decrescente do tempo introduzido
Cd U	após chegar a 0:00 o temporizador faz a contagem crescente
Cd S	após chegar a 0:00 o temporizador pára

Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Pode iniciar ou parar o temporizador carregando em SET.
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o temporizador em zero.
Passado o tempo desejado, soa um sinal.

Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)

Carregue em MODE para escolher a função (ST-UHR/CHRONO). Para iniciar ou parar o cronómetro carregue em SET. Carregue em SEL durante a cronometragem para obter o tempo de uma volta. Podem ser cronometrados os tempos de até 99 voltas.
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o cronómetro em zero.

Função de memória (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)

Ao carregar em SEL com o cronómetro parado é indicada a volta mais rápida no mostrador. Carregue em SET para ver as restantes voltas.
Aviso: Só pode obter a função de memória se tiver sido gravado, pelo menos, o tempo de uma volta.

Medidor de pulso (PULS/HRM)

Só pode obter as sub-funções do medidor de pulso quando utilizar o cinto peitoral.

Carregue em MODE para escolher a função (PULS/HRM).Carregando em SEL pode obter as sub-funções do medidor de pulso.
Temporizador (TIMER) > função de memória (SPEICHER/MEMORY) > pulso a atingir (ZONE) > consumo de calorias, queima de gordura e BMI (KALORIEN/CALORIE) > Podómetro (PEDO) > nível de condição física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Ao utilizar o cinto peitoral, o pulso vem indicado na linha central do mostrador. O símbolo de coração pisca ao ser recebido o sinal da frequência cardíaca. À direita do indicador do pulso aparece a percentagem de pulso máximo já atingida. O pulso máximo é calculado automaticamente a partir da idade, do peso e da altura.

Temporizador (TIMER)

O tempo de treino decorrido até agora vem indicado na linha inferior do mostrador. Na linha central vêm indicados o pulso e a parte percentual do pulso máximo já atingida.
O temporizador conta automaticamente a partir do momento em que o cinto peitoral é colocado. O temporizador também continua a contar quando muda para outro modo.
Carregue brevemente em SET para escolher o modo de temporizador:
TIMER Tempo de treino total
⧗ Tempo de treino dentro da zona de pulso a atingir


▲ Tempo de treino acima da zona de pulso a atingir
▼ Tempo de treino abaixo da zona do pulso a atingir

Carregue em SET durante uns segundos para colocar o tempo de treino em zero.

Função de memória (SPEICHER/MEMORY)

Os valores gravados são indicados na linha inferior.
HI (O) pulso máximo atingido
LO (U) pulso mínimo atingido
AV (D) pulso médio

Carregue em SET durante uns segundos para colocar os valores gravados em zero.

Zona de pulso a atingir (ZONE)

Na linha inferior são indicados os valores-limite superior e inferior da zona de pulso a atingir.
A forma de treino escolhida vem indicada na linha superior.
L- U personalizado
1 saúde (50-65% do pulso máximo)
2 condição física (65-80% do pulso máximo)
3 rendimento (80-95% do pulso máximo)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
Escolha a forma de treino carregando em SEL. Se escolher "U" (personalizado) pode introduzir os valores-limite manualmente.
Carregue em SET. O valor-limite inferior pisca no mostrador. Introduza o valor carregando em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para introduzir o valor-limite superior.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Carregue em SEL e mantenha carregado para ligar o alarme de pulso. Quando o alarme de pulso está ligado, aparece o símbolo de alarme •)) no mostrador e soa um sinal acústico sempre que sair da zona de pulso a atingir "PIP-PIP... PIP-

PIP...PIP-PIP". Quando o seu pulso atinge 99% do pulso máximo ou ultrapassa este valor, soa um alarme para o pulso máximo "PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...". Este sinal é independente da zona de treino e do alarme de pulso da zona de treino.

Calorias, queima de calorias e BMI (KALORIEN/CALORIE)

Na linha inferior vêm indicadas as calorias gastas em kcal (KALORIEN/CALORIE). Carregue em SET para obter a queima de calorias em gramas (FETT/FAT BURN) ou para indicar o seu BMI.
No indicador do consumo de calorias ou da queima de calorias pode colocar em zero os valores gravados carregando em SET durante uns segundos.

Aviso: Para melhorar a exactidão do indicador da queima de calorias e de gordura, os dados sobre a idade e o peso devem estar correctos.

Aviso: O contador da queima de gordura apenas se activa quando o pulso é igual ou superior a 120 batidas por minuto.

Avisos sobre o BMI

O BMI é um número de medida para a avaliação do peso de uma pessoa. Um valor entre 18,5 e 25 é considerado normal para um adulto. Quando o valor é inferior a 18,5 considera-se que há falta de peso. Quando o valor é superior a 25 considera-se que há excesso de peso. Quando o valor é superior a 30 está-se na presença de Adipositas (obesidade).
O BMI fornece apenas um valor de orientação rudimentar já que não considera a altura de uma pessoa e a composição natural do peso em tecidos gordurosos e musculares diferentes para cada indivíduo.

Podómetro (PEDO)

No mostrador aparece START. Carregue em SET para iniciar a medição. A velocidade (PEDO) ou a distância percorrida (DISTANZ/DISTANCE) aparecem na linha inferior do mostrador. Carregue em SET para alternar entre a velocidade e a distância.

Condição física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Carregue em SET logo após o treino. Começa uma contagem decrescente de 5 minutos (fase de repouso).
A barra mostra o tempo de espera que ainda falta. À esquerda aparece o pulso inicial e à direita o pulso actual. Na linha inferior aparece o tempo de contagem decrescente.
Passados os 5 minutos aparece o grau da condição física.

Condição física	Pulso
6 (-)	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1 (+)	<100

Conta-passos (PEDO)

Carregue em MODE para escolher a função (PEDO).
Carregando em SEL pode obter a sub-função do podómetro.

Calibrar e alarme de velocidade (ZONE) > distância total (GESAMT-DIST/ODOMETER) > conta-passos (SCHRITTE/STEP) > calorias, queima de gordura e BMI (KALORIEN/CALORIE) > pulso (PULS/HRM) > Temporizador (TIMER) > distância diária (DISTANZ/DISTANCE) > velocidade média (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > velocidade máxima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

A velocidade actual vem indicada na linha central do mostrador.
IMPORTANTE: Pode iniciar ou parar a medição carregando em SET. Quando o podómetro está ligado a figura animada caminha no lado esquerdo do mostrador.

Alarme de velocidade **(ZONE)**

Na linha inferior aparece o valor-limite inferior e superior da velocidade a atingir. Na linha central aparece a velocidade actual. Pode ligar ou desligar o alarme de velocidade carregando em SEL durante uns segundos. Quando o alarme está ligado aparece o símbolo de alarme.

Avisos sobre a função calibrar

Tem de calibrar o relógio obrigatoriamente para „andar" e „correr". Se quiser usar o relógio só para andar, calibre apesar disso para andar e correr. Calibre, neste caso, correr como „andar depressa".

Se o podómetro não for calibrado, ele recorrerá aos valores-padrão, pelo que os valores mostrados durante o treino podem diferir bastante dos valores reais. Enquanto o estiver a calibrar, o relógio grava o seu perfil de movimento pessoal. Quanto mais uniformemente Você caminhar e quanto mais tempo durar a gravação do perfil, tanto mais exactos serão os valores do podómetro no treino. Devido a ter sido calibrado, o relógio reconhece automaticamente se Você está a andar ou a correr e adapta os valores mostrados em conformidade com isso. Os valores mostrados são mais exactos, se andar no mesmo ritmo e à mesma velocidade como quando o fez para calibrar o relógio. Use o relógio no mesmo pulso tanto para o calibrar como no treino.

Calibrar o podómetro e acerto do alarme de velocidade (ZONE)

Se necessário, carregue brevemente em SET para parar a medição do podómetro. Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto. No mostrador pisca o valor-limite inferior da zona de velocidade (UNTERES LIMIT / LOWER LIMIT). Introduza o valor-limite inferior carregando em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para introduzir o valor-limite superior (OBERES LIMIT / UPPER LIMIT).
Agora aparece no mostrador "KALIBR. LAUFEN / CALI FOR RUNNING" (calibrar para correr). Escolha carregando em SEL "JA / YES" e confirme com SET.

Carregue em SET para introduzir o comprimento do percurso a ser calibrado (possível 0,1 até 1km). Confirme carregando em SET.
Carregue agora em SET e caminhe o percurso a ser calibrado. Carregue novamente em SET.
Se este processo foi bem sucedido então aparece "KALIBR. OK / CALI OK! SAVE". Se aparecer "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" então o processo falhou. Neste caso, repita o processo para calibrar o relógio.
No mostrador aparece "KALIBR,. GEHEN / CALI FOR WALKING" (calibrar para andar). Proceda da mesma maneira como acima descrito em calibrar para correr.
Pode interromper o processo carregando em MODE.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.

Conta-quilómetros **(GESAMT-DIST/ ODOMETER)**

Na linha inferior do mostrador aparece a distância percorrida. Pode colocar o valor em zero carregando em SET durante uns segundos.

Conta-passos **(SCHRITTE/ STEP)**

Na linha inferior do mostrador aparece o número de passos. Pode colocar o valor em zero carregando em SET durante uns segundos.
Calorias, queima de gordura e BMI (CALORIE)

Na linha inferior são indicadas as calorias gastas **(KALORIEN/ CALORIE)**

Na linha inferior vêm indicadas as calorias gastas em kcal (KALORIEN/CALORIE). Carregue em SET para obter o indicador da queima de gordura em gramas (FETT/FAT BURN) ou o indicador do BMI (Body Mass Index).
Na indicação do consumo de calorias ou da queima de gordura, pode colocar em zero os valores gravados carregando em SET durante uns segundos.

Aviso: Para melhorar a indicação da queima de calorias ou de gordura, a idade e o peso introduzidos devem estar correctos.

Aviso: O contador da queima de gordura só se activa quando o pulso atingir 120 ou mais batidas por minuto.

Avisos sobre o BMI

O BMI é um número de medida para a avaliação do peso de uma pessoa. Um valor entre 18,5 e 25 é considerado normal para um adulto. Quando o valor é inferior a 18,5 considera-se que há falta de peso. Quando o valor é superior a 25 considera-se que há excesso de peso. Quando o valor é superior a 30 está-se na presença de Adipositas (obesidade). O BMI fornece apenas um valor de orientação rudimentar já que não considera a altura de uma pessoa e a composição natural do peso em tecidos gordurosos e musculares diferentes para cada indivíduo.

Pulso (PULS/HRM)

Assim que tiver colocado o cinto peitoral, o pulso actual aparece na linha inferior do mostrador.

Temporizador (TIMER)

Na linha inferior do mostrador aparece o tempo decorrido até agora. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Quilómetros diários (DISTANZ/DISTANCE)

Na linha inferior do mostrador aparece a distância percorrida. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Velocidade média (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

Na linha inferior do mostrador aparece a velocidade média. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Velocidade máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED)

Na linha inferior do mostrador aparece a velocidade máxima. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Solução de problemas

A medição da distância é muito imprecisa

O relógio só pode estimar a distância percorrida com base no comprimento dos passos medido durante o processo de calibrar.
Calibre novamente o conta-passos. Calibre tanto para andar como para correr e proceda de forma especialmente cuidada.
As inexactidões também podem resultar de caminhar em superfícies irregulares.

O pulso não é indicado ou não é correcto

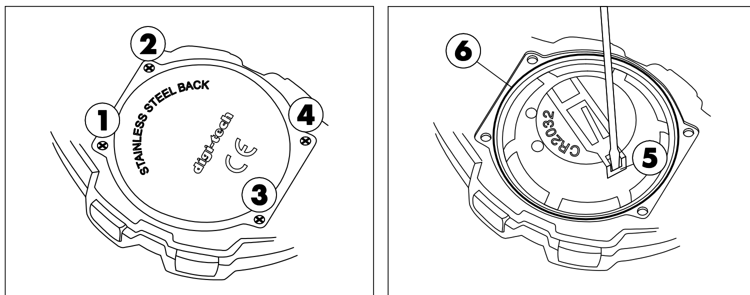
Verifique se o cinto peitoral está colocado correctamente
A sua pele não deve estar nem demasiado seca nem fria
Pode humedecer ligeiramente as superfícies de contacto para melhorar a função
Fontes electromagnéticas podem prejudicar a recepção do sinal.
A distância entre o cinto e o relógio deve ser, no máximo, de 60cm
Outros medidores de pulso que estejam a uma distância inferior a 2m podem prejudicar a recepção do sinal Computadores de bicicleta sem fios podem prejudicar a recepção do sinal Eventualmente terá de substituir as pilhas

O mostrador é de leitura difícil / A luz não funciona

Substitua as pilhas

Substituir a pilha do medidor de frequência cardíaca

Dirija-se a um relojoeiro para efectuar a substituição da pilha juntamente com um teste de estanquidade do relógio. Se pretender trocar a pilha sem ajuda, proceda do seguinte modo:
Desaperte os parafusos (1,2,3 e 4) na parte de trás do relógio com uma chave estrela pequena. Retire a tampa traseira e o autocolante da pilha. Use uma ferramenta pequena e chata para abrir o trinco (5) do suporte da pilha. Remova a pilha e insira uma nova de 3V CR2032 com a marcação dos pólos (+)- virada para cima. Verifique se a borracha vedante (6) ficou bem colocada. Volte a fechar o trinco do suporte da pilha (5). Coloque novamente o autocolante da pilha e feche a tampa traseira, apertando bem os parafusos.



Indicador de pilha fraca

Quando a pilha do cinto peitoral está demasiado fraca para o funcionamento normal, no mostrador do relógio aparece "TXGURT/TXBELT" e "LO BAT/BATT". Mude a pilha do cinto peitoral como vem indicado no capítulo "cinto peitoral".

Impermeabilidade à água

À prova de água até 3 bar. Esta indicação refere-se à pressão atmosférica que foi aplicada no quadro da prova à impermeabilidade à água (DIN 8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Resistência à água do cinto peitoral

Resitência à água em conformidade com a norma internacional IEC 60529 IPX7: 30 m

Avisos de limpeza

Limpe o aparelho apenas com um pano seco que não largue pêlos, como por exemplo, para a limpeza de óculos.
Após cada utilização limpe o cinto peitoral e a correia do relógio com água tépida ou uma solução de água e sabão suave e uma esponja. Seque todas as peças com um pano e pendure o cinto peitoral para que seque bem. Suor e sujidade prejudicam o bom funcionamento do sensor.

Eliminação do medidor de frequência cardíaca



Não deite este aparelho no lixo normal. Entregue-o num dos pontos de recolha de aparelhos eléctricos autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida contacte a sua câmara municipal.

Reciclagem das pilhas



Deite as pilhas nos contentores existentes para o efeito („pilhões“). Não deite as pilhas no lixo normal. Entregue-as num dos pontos de recolha autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida, contacte a sua câmana municipal.

Declaração de conformidade

Este produto corresponde, quando utilizado correctamente, às exigências fundamentais do § 3 e das restantes disposições pertinentes da Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações (Artigo 3° da Directiva R&TTE). Pode encomendar a declaração de conformidade em:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantia da empresa digi-tech gmbh

Para este medidor de frequência cardíacaoferecemos uma garantia de 3 anos contados a partir data de compra. No caso de este relógio apresentar falhas ou

defeitos Você tem direitos legais perante o vendedor do produto. Estes direitos legais não são restringidos pela nossa garantia que descrevemos de seguida.

Condições de garantia

O prazo de garantia começa a partir da data de compra. Guarde por isso o talão de compra original num sítio seguro. Este documento é necessário como comprovativo da compra. Se, dentro do prazo de três anos contados a partir da data de compra, o medidor de frequência cardíacaapresentar algum defeito ou falha de material ou de fabrico o relógio será - segundo o nosso critério - arranjado ou substituído a título gratuito. É condição prévia que, dentro do prazo de três anos, apresente o medidor de frequência cardíacadefeituoso bem como o comprovativo de compra (talão da caixa) e descreva por escrito de que defeito se trata e quando surgiu o mesmo. Se o defeito estiver coberto pela nossa garantia, receberá um relógio reparado ou um novo. Todavia, com o arranjo ou a troca do produto não começa um período de garantia novo.

Período de garantia e direitos legais relativos a defeitos

O período de garantia não será prolongado com a prestação de garantia. O mesmo se aplica aos componentes que tenham sido arranjados ou substituídos. Os danos ou defeitos que sejam detectados no acto da compra deverão ser-nos comunicados de imediato. Qualquer arranjo que tiver de ser feito passado o período de garantia terá de ser pago.

Extensão da garantia

O medidor de frequência cardíacafoi produzido cumprindo directivas de qualidade rigorosas e foi testado escrupulosamente antes da sua entrega. A garantia extende-se a falhas ou defeitos de material ou de fabrico. Esta garantia não se extende a componentes do produto que estejam sujeitos ao desgaste normal e que sejam, por isso, considerados como elementos desgastáveis, nem a danos em componentes frágeis como interruptores, acumuladores de bateria ou que sejam feitos de vidro.

A garantia deixa de ter aplicação sempre que o medidor de frequência cardíacaseja danificado ou não seja usado ou mantido devidamente. Devem ser cumpridas todas as instruções para uma utilização adequada mencionadas neste manual. Deverão ser evitadas as formas de uso que sejam desaconselhadas ou das quais se avise neste manual.
O medidor de frequência cardíacadestina-se exclusivamente ao uso privado e não ao uso comercial. A garantia deixa de aplicar-se em caso de uso abusivo ou indevido, uso de violência ou interferências não autorizadas pelo nosso serviço autorizado.

Procedimento no caso de garantia

Para assegurar um procedimento rápido queira seguir os seguintes conselhos:

- No caso de ter reclamações ou perguntas tenha sempre à disposição o talão de compra e o número do artigo (94528).
- O número do artigo encontra-se no rótulo, gravado, no título do manual de instruções (parte inferior esquerda) ou na etiqueta colada na parte de trás ou de baixo do aparelho.
- Se surgirem falhas nas funções ou outros defeitos **contacte primeiro o departamento de serviço seguinte por telefone ou por E-Mail.**



Em www.lidl-service.com pode carregar este e muitos outros manuais de instruções, vídeos de produtos e software.

Serviço

Nome: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefone: +49 (0)6198 571825
Sede: Alemanha



ES 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 94528



Fornecedor

Tenha em consideração que o endereço seguinte não é um endereço de serviço. Contacte primeiro o departamento de serviço mencionado acima.

Nome: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Cidade: Eppstein 65817
País: Alemanha

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Heart Rate Monitor

Introduction

Congratulations on the purchase of your new heart rate monitor. You have chosen a high quality product. The instruction manual is part of the product- it contains important information about safety, use and disposal. Read the manual with all usage and safety notes before using the watch. Only use the watch in the intended way and for the intended applications.
If the watch is given to someone else, include all documentation with the heart rate watch with chest belt.

Intended use

This heart rate monitor is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the heart rate monitor does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery

Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Heart rate monitor incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder

Features

Heart rate measurement

- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Peformance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate

Calorie features

- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times

Pedometer

Countdown timer

Time features

- Time
- Calendar
- Alarm
- Hourly chime
- Second time zone

Other

- Back light

Technical specifications

Heart rate monitor

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,3 x 5,3 x 1,5 cm
Display	2,4 x 1,9 cm
Weight	47g
Battery	CR 2032/3V

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	52g
Battery	CR 2032/3V

Important safety information

ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.
This heart rate monitor is not a medical device and should only be used as a guide for your training.



- Batteries

Insert the batteries/rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.
Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries

and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the heart rate monitor thoroughly with a dry cloth.
Batteries/rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.

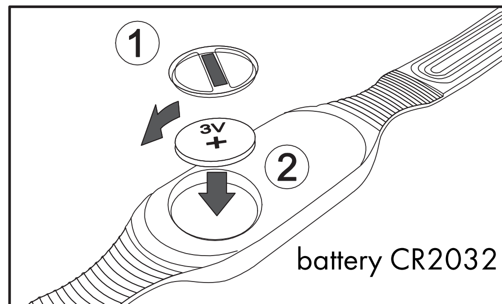
- Heart rate monitor should not be in the hands of children

Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.
Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

Chest belt

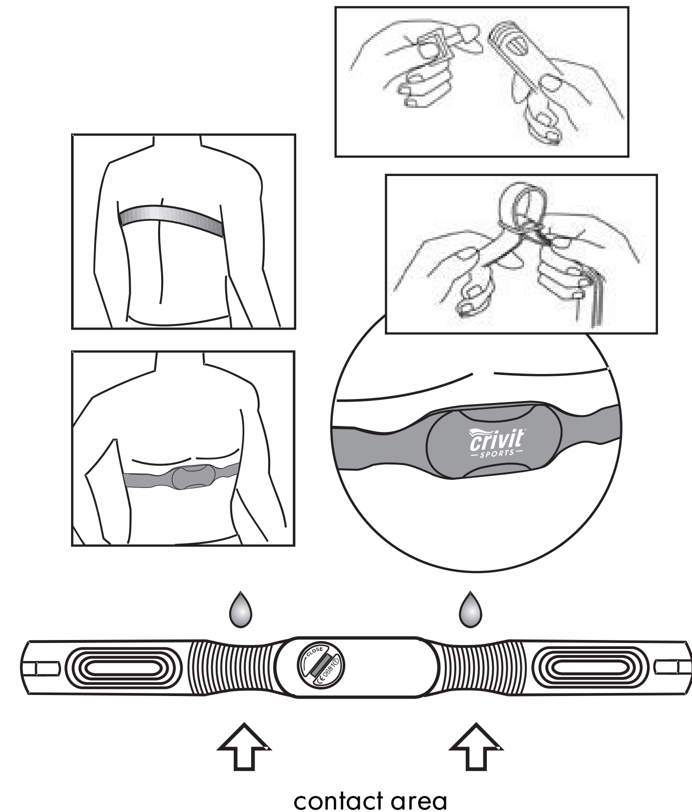
Inserting the batteries into the chest belt

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



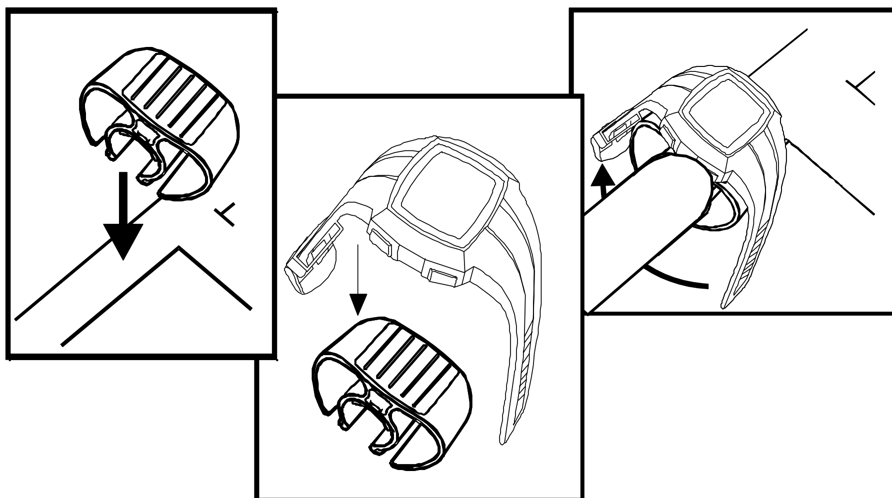
Wearing the chest belt

Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.
Position the chest belt as per the following illustration.
Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.
High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



Setup
Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.
Now select English or German language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Select the unit KM-KG or Miles/pounds (M-LB) in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE.
The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after reseting the watch the other language can be selected.

Using the bicycle holder
The included bicycle holder can be used to attach the heart rate monitor to the handlebar of a bicycle. Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.
The maximum range of 60cm between the heart rate monitor and the chest belt should not be exceeded.
Please note that the pedometer features of the heart rate monitor (distance, speed etc.) will not be functional while the watch is mounted on the bicycle holder.



Light
Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

Important notes on the operation of the heart rate monitor

The watch has **4 different modes of operation.**

Press MODE to select the mode of operation of the watch.
The order of the modes is as follows:

time and basic settings (ZEIT/TIME)
stop watch (ST-UHR/CHRONO)
heart rate (PULS/HRM)
pedometer (PEDO)

Each mode of operation may have several subfeatures.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

Speed setting
When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

Time and basic settings (ZEIT/TIME)
Press MODE to select the (ZEIT/TIME) feature before proceeding.
The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.
time and basic settings (ZEIT/TIME) > alarm (ALARM) > timer (TIMER)
Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show EINSTELLEN/HOLD TO SET and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.
Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear (GEB-TAG/BIRTHDAY).
Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.
Now the weight display will appear (GEWICHT/WEIGHT). Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Now the height display will appear (GROESSE/HEIGHT). Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Exit setting mode by pressing MODE.

Second time zone
Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.
Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm (ALARM)
Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.

EINSTELLEN/HOLD TO SET will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.
Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting. Set the hours in the same way.
You may optionally set the month and day as well.
If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.
The hourly chime setting will now appear on the display (STDALARM/CHIME).
Press SEL to select the setting and confirm your selection by pressing SET.
(EIN/ON=on, AUS/OFF=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.

Exit setting mode by pressing MODE.The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol •)) will appear.
When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

Timer (TIMER) max. 23:59:00
Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
The minutes of the timer time will blink on the display.
Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET.
Set the hours in the same way.
Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

Cd r	After reaching 0:00 the timer will count the set time again.
Cd U	After reaching 0:00 the timer will count forward
Cd S	After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE.
The timer can be started or stopped by pressing SET.
Press and hold SET to reset the timer.
After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch (ST-UHR/CHRONO)
Press MODE to select the (ST-UHR/CHRONO) feature before proceeding.
Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.
Press and hold SET to reset the stop watch.

Memory feature (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)
Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display.
Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement (PULS/HRM)

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press MODE to select the (PULS/HRM) feature before proceeding.
Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.
Timer (TIMER) > Memory feature (SPEICHER/MEMORY) > target heart rate (ZONE) > calories burned, fat burned and BMI (KALORIEN/CALORIE) > pedometer (PEDO) > fitness (FITNESS NIVEAU/ FITNESS LEVEL)

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash.
To the right of the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Timer (TIMER)

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate. The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed.
Press SET to select the timer mode:

TIMER	total training time
⧗	training time in heart rate target zone
▲	training time with heart rate over target zone
▼	training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

Memory feature (SPEICHER/MEMORY)

The stored values are shown in the bottom row of the display.

HI (O)	maximum heart rate during training
LO (U)	minimum heart rate during training
AV (D)	average heart rate during training

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate (ZONE)

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

L- U	user defined
1	Health (50-65% of maximum heart rate)
2	Fitness (65-80% of maximum heart rate)
3	Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.
Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.
Set the upper limit in the same way.
Exit setting mode by pressing MODE.
Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol •)) will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".
If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI **(KALORIEN/CALORIE)**

The lower row will show the burned calories in kcal (KALORIEN/CALORIE).
Press SET to switch to the display of fat burn in gram (FETT/FAT BURN) or to the display of your BMI (Body Mass Index).
In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI
The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".
The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Pedometer **(PEDO)**

START appears on the display. Press SET to start the pedometer. The speed (PEDO) or the travelled distance (DISTANZ/DISTANCE) will appear in the lower row of the display. Press SET to switch between speed and distance.

Fitness **(FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)**

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).
The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.

After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6 (-)	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1(+)	<100

Step counter (PEDO)

Press MODE to select the (PEDO) feature before proceeding.
Press SEL to select the subfeatures of the pedometer.

calibration and speed alarm (ZONE) > total distance (GESAMT-DIST/ODOMETER) > step counter (SCHRITTE/STEP) > calorie burn, fat burn and BMI (KALORIEN/CALORIE) > heart rate (PULS/HRM) > timer (TIMER) > distance (DISTANZ/DISTANCE) > average speed (DURCH-GESCW/AVG SPEED) > maximum speed (MAX GESCHW/MAX SPEED)

The current speed is shown on the middle row of the display.
IMPORTANT: The pedometer can be stopped or started by pressing SET. When the pedometer is active an animated figure will move in the top left of the display.

Speed alarm **(ZONE)**

In the lower part of the display to lower and upper limits for the target speed are shown. The current speed will appear in the middle row. The speed alarm can be activated or deactivated by pressing and holding SEL. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.

Notes on calibration

A calibration for walking and running should always be performed. If you intend to use the watch for walking only, then the watch must still be calibrated for walking and running. In this case calibrate running as "fast walking".
If the pedometer is not calibrated it will use standard presets and the values shown during your training may deviate strongly.
During the calibration phase the watch will record your personal movement profile. The more evenly you move and the longer the recording time is, the better the results will be during your training.
The calibration will allow the watch to automatically recognize if you are walking or running, and adjust the displayed values accordingly.
The displayed values will be more exact if you move with the same rhythm and speed as during the calibration.
During training, wear the watch on the same wrist as during calibration.

Calibration of the pedometer and setting the speed alarm (ZONE)

If necessary, press SET to stop a running pedometer measurement.

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.

The lower limit of the speed zone (UNTERES LIMIT/LOWER LIMIT) will blink on the display. Set the lower limit by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Set the upper limit (OBERES LIMIT/UPPER LIMIT) in the same way.
The calibration for running will now appear on the display "KALIBR. LAUFEN/CALI FOR RUNNING". Select "JA/YES" by pressing SEL and confirm your selection by pressing SET.

Now set the length of your calibration track (0.1 to 1km). Confirm your setting by pressing SET.

Now press SET and run the entire length of the calibration track. After completing the run press SET.

If the calibration was successful "KALIBR OK! SPEICH / CALI OK! SAVE" will appear. If the calibration was unsuccessful "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" will appear. In this case please repeat the calibration process.

"KALIBR. GEHEN / CALI FOR WALKING" will now appear on the display.
Complete the calibration for walking in the same way as the calibration for running.
The calibration can be aborted by pressing MODE.

Exit setting mode by pressing MODE.

Odometer (GESAMT-DIST/ ODOMETER)

The bottom row of the display will show the total covered distance. The value can be reset by pressing and holding SET.

Pedometer (SCHRITTE/ STEP)

The bottom row of the display will show the step count. The value can be reset by pressing and holding SET.

Calories, fat burn and BMI (KALORIEN/ CALORIE)

The lower row will show the burned calories in kcal (KALORIEN/CALORIE).
Press SET to switch to the display of fat burn in gram (FETT/FAT BURN) or to the display of your BMI (Body Mass Index).
In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI
The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".
The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Heart rate (PULS/HRM)
If the chest belt is worn the current heart rate will appear on the bottom row of the display.

Timer (TIMER)
The bottom row of the display will show the elapsed time. The value can be reset by pressing and holding SET.

Distance (DISTANZ/DISTANCE)
The bottom row of the display will show the covered distance. The value can be reset by pressing and holding SET.

Average speed (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)
The bottom row of the display will show the average speed. The value can be reset by pressing and holding SET.

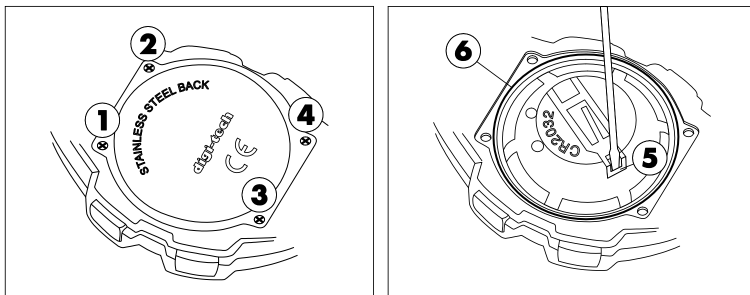
Maximum speed (MAX GESCHW/MAX SPEED)
The bottom row of the display will show the maximum speed. The value can be reset by pressing and holding SET.

Troubleshooting
The distance measurements are very imprecise
The watch uses the step length measured during calibration to estimate the traveled distance.
Recalibrate the step counter. Calibrate it for walking and for running and use extra care during the calibration.
Running on uneven surfaces may also result in bad calibration.

The heart rate is not shown or is shown incorrectly
Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well
Your skin should not be too dry or too cold.
The contact areas can be slightly moistened to improve function
Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception
The distance between watch and chest belt must be under 60cm
Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.
Wireless bicycle computers may cause interference
The batteries may be low and require replacing

The display is unreadable / the light does not work
Replace the batteries

Replacing the watch battery
The battery replacement can be performed by a watch maker in addition to a water resistance test. To replace the battery yourself, please read the following instructions first:
Remove the screws (1, 2, 3 and 4) from the back side of the watch with a small Phillips screwdriver. Remove the caseback and the battery sticker. Use a small, flat tool to open the latch (5) of the battery holder. Remove the battery and insert a fresh 3V CR2032 battery with the (+) terminal facing upwards. Ensure that the gasket (6) is seated correctly. Close the latch of the battery holder. Replace the battery sticker and the caseback and replace the screws.



Battery low indicator

If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation, "TXGURT/TXBELT" and "LO BAT/BATT" will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

Water resistance

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7: 30m

Cleaning instructions

Clean the heart rate monitor with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.
After each use, clean the chest belt and the watch strap with a sponge and lukewarm mild soap water. Dry all parts with a towel and hang the chest belt to dry. Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.

Disposal of the electronic appliance



This heart rate monitor may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.

Disposal of the batteries



Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.

Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).
You can request the declaration of conformity here:
conformity@digi-tech-gmbh.com

digi-tech gmbh warranty

This heart rate monitor includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the watch. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occured. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass.
This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired.
For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.
The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (94528) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**



Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: inter-quartz GmbH
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: +49 (0)6198 571825
Based in: Germany



ES 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 94528



Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: Eppstein 65817
Country: Germany

DE Bedienungs- und Sicherheitshinweise

Inhaltsverzeichnis

Herzfrequenz-Messuhr

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Herzfrequenz-Messuhr. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Gerät entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil dieser Herzfrequenz-Messuhr. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.
Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Herzfrequenz-Messuhr an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Herzfrequenz-Messuhr ist zur Zeitanzeige und zur Verwendung der beschriebenen Zusatzfunktionen geeignet. Jede andere Verwendung oder Veränderung der Herzfrequenz-Messuhr gilt als nicht bestimmungsgemäß. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder falsche Bedienung verursacht werden. Die Herzfrequenz-Messuhr ist nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.

Lieferumfang

Hinweis: Bitte überprüfen Sie nach dem Kauf den Lieferumfang. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und nicht defekt sind.

- Herzfrequenz-Messuhr inkl. Batterie (CR2032)
- Brustgurt inkl. Batterie (CR2032)
- Fahrradhalterung

Funktionen

Pulsmessung

- Alarm für Maximalpuls
- Zielpulstraining mit Timer und Alarm
  (Gesundheit, Fitness, Leistung und benutzerdefiniert)
- Höchster Puls, niedrigster Puls, durchschnittlicher Puls

Kalorienfunktionen

- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während des Trainings
- BMI-Berechnung
- Fitness Level

Stoppuhr

- 1/100 Sekunden mit 99 Rundenzeiten

Schrittzähler

Countdown Timer

Zeitfunktionen

- Zeit
- Kalender
- Weckalarm
- Stundensignal
- Zweite Zeitzone

Sonstiges

- Hintergrundbeleuchtung

Technische Daten

Herzfrequenz-Messuhr

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	4,3 x 5,3 x 1,5 cm
Displaymaße	2,4 x 1,9 cm
Gewicht	47g
Batterie	CR 2032/3V

Brustgurt

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Übertragungsfrequenz	110 kHz
Gewicht	52g
Batterie	CR 2032/3V

Wichtige Sicherheitshinweise

**ACHTUNG: Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Er kann Sie über das für Sie geeignete Training, die Trainingsintensität und die Pulsvorgaben aufklären.
Diese Herzfrequenz-Messuhr ist kein medizinisches Gerät und dient nur zur Unterstützung Ihrer Trainingsgestaltung.**



- Batterien

Legen Sie Batterien/Akkus stets polrichtig ein, versuchen Sie nicht, Batterien wieder aufzuladen oder zu öffnen. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer, da diese eventuell explodieren können. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterien (alte und neue, Alkali und Kohle, usw.) gleichzeitig. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Batterien besteht Explosions- und Auslaufgefahr.
Sollten die Batterien doch einmal ausgelaufen sein, benutzen Sie Handschuhe und reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr gründlich mit einem trockenen Tuch.

Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

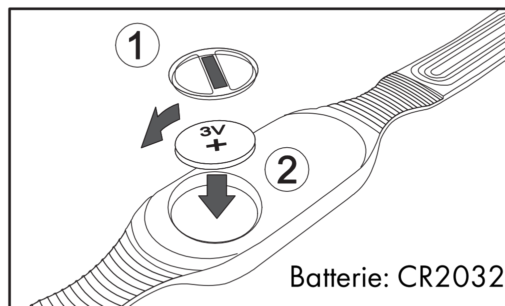
- Herzfrequenz-Messuhr nicht in Kinderhände

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt die Herzfrequenz-Messuhr benutzen. Kinder können mögliche Gefahren nicht immer richtig erkennen.
Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
Halten Sie auch die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Brustgurt

Einsetzen der Batterie in den Brustgurt

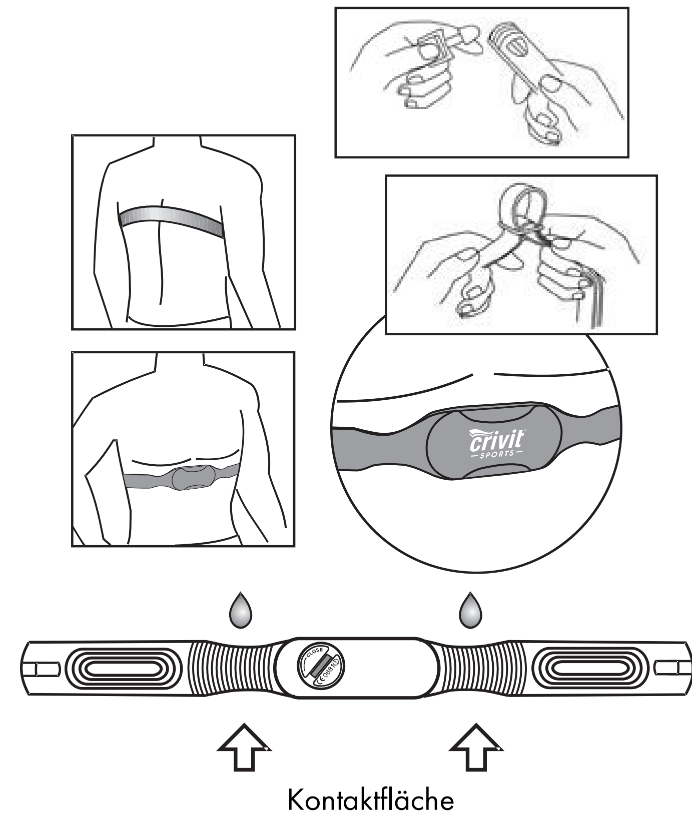
Schrauben Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel von der Rückseite des Brustgurts und setzen Sie die 3V Batterie mit dem (+) Plus nach oben ein. Schrauben Sie den Batteriefachdeckel wieder fest.



Batterie: CR2032

Tragen des Brustgurts

Passen Sie den Gurt so an, dass er direkt unter den Brustmuskeln eng anliegt. Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Gurtes leicht mit Wasser oder EKG-Gel (welches Sie in der Apotheke erhalten können). Stellen Sie sicher, dass die Kontaktflächen immer Hautkontakt haben. Positionieren Sie den Gurt wie auf der folgenden Abbildung. Achten Sie auf den richtigen Sitz des Brustgurts. Wenn Sie komplett ausgeatmet haben, sollte der Gurt noch mit ganz leichter Spannung auf dem Brustkorb aufliegen.
Hochspannungsmasten, Oberleitungen der Bahn oder fließender Autoverkehr können die Messung beeinflussen oder stören.
Darauf bei der Auswahl der Laufstrecke achten.



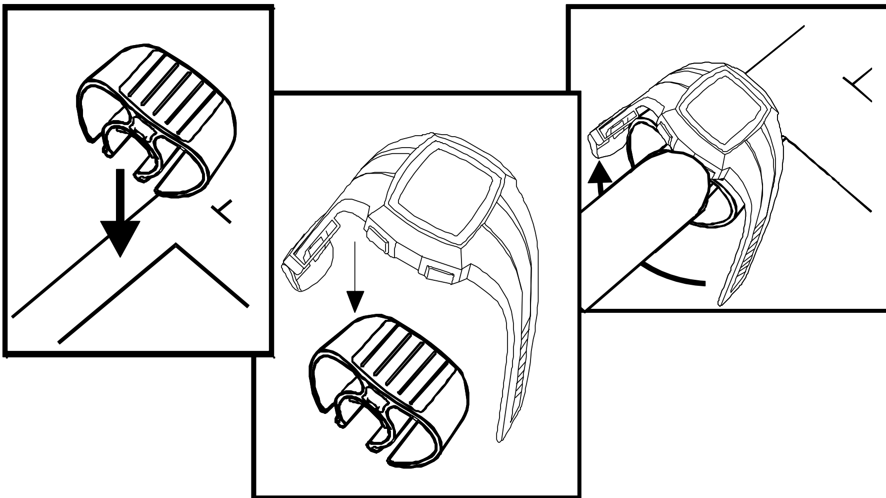
Kontaktfläche

Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr

Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display ab und drücken Sie MODE, SEL oder SET. Wählen Sie nun durch Druck auf SEL zwischen der englischen oder der deutschen Sprache und bestätigen Sie Ihre Wahl mit Druck auf SET. Wählen Sie auf die gleiche Weise die Einheit KM-KG oder Meilen/Pfund (M-LB). Beenden Sie die Inbetriebnahme durch Druck auf MODE. Durch gleichzeitigen Druck auf SET und SEL kann die Uhr zurückgesetzt werden. Erst nach dem Rücksetzen kann die andere Sprache ausgewählt werden.

Verwenden der Fahrradhalterung

Sie können die Herzfrequenz-Messuhr am Handgelenk tragen oder mit der mitgelieferten Fahrradhalterung am Lenker Ihres Fahrrads befestigen.
Drücken Sie Fahrradhalterung von oben auf die Lenkstange Ihres Lenkers. Bei Lenkstangen mit besonders großem Durchmesser ist u.U. ein erhöhter Kraftaufwand nötig, um die Fahrradhalterung zu befestigen. Sie können die Herzfrequenz-Messuhr nun auf die gleiche Art wie bei Ihrem Handgelenk an der Fahrradhalterung befestigen. Überschreiten Sie zur Verwendung der Herzfrequenz-Messuhr bitte nicht die maximale Übertragungsdistanz zum Brustgurt von 60 cm. Bitte beachten Sie, dass die Funktionen des Schrittzählers (Distanz, Geschwindigkeit etc.) bei Montage an der Fahrradhalterung nicht verwendet werden können.



Licht

Drücken Sie kurz LIGHT, um die Hintergrundbeleuchtung vorübergehend zu aktivieren.

Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr

Die Uhr verfügt über **4 Funktionsmodi**.

Durch Druck auf MODE können Sie den Funktionsmodus der Uhr wechseln.
Die Reihenfolge der Funktionen ist:
Uhrzeit und Grundeinstellungen (ZEIT/TIME)
Stoppuhr (ST-UHR/CHRONO)
Pulsmesser (PULS/HRM)
Schrittzähler (PEDO)

Des Weiteren gibt es in den Funktionsmodi verschiedene Unterfunktionen.

Die Unterfunktionen erreichen Sie immer durch Drücken von SEL.

Schnelleinstellung

Bei der Einstellung von numerischen Werten können Sie durch Drücken und Halten von SEL die Schnelleinstellung verwenden.

Uhrzeit und Grundeinstellungen (ZEIT/TIME)

Wählen Sie zuerst durch Druck auf MODE die Funktion (ZEIT/TIME) aus.
Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Zeitmodus abrufen.
Uhrzeit und Grundeinstellungen (ZEIT/TIME) > Weckalarm (ALARM) > Timer (TIMER)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.

Auf dem Display erscheint EINSTELLEN/HOLD TO SET und es blinkt die Anzeige des 12 oder 24-Stunden Modus.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Tag ein.
Nun folgen die Grundeinstellungen. Zuerst erscheint das Jahr Ihres Geburtstages (GEB-TAG/BIRTHDAY).
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise Monat und Tag ein.
Es erscheint nun die Anzeige des Gewichts (GEWICHT/WEIGHT). Stellen Sie die Ziffern Ihres Gewichts jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.
Es erscheint nun die Anzeige der Körpergröße (GROESSE/HEIGHT). Stellen Sie die Ziffern Ihrer Körpergröße jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.

Zweite Zeitzone

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL. Die Uhr wechselt zur Anzeige der zweiten Zeitzone und T2 erscheint auf dem Display. Das Einstellen der zweiten Zeitzone erfolgt wie im vorherigen Absatz beschrieben.
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL, um zurück zu der normalen Zeitanzeige zu wechseln.

Weckalarm (ALARM)

Halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
Auf dem Display erscheint EINSTELLEN/HOLD TO SET und es blinken die Minuten der Weckzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Stunden ein. Falls gewünscht, stellen Sie nun den Monat und den Tag ein. Wird weder Monat noch Tag eingestellt, ertönt der Alarm täglich. Wird nur der Tag eingestellt, ertönt der Alarm monatlich. Wird sowohl Monat als auch Tag eingestellt, ertönt der Alarm nur an dem eingestellten Datum.

Auf dem Display erscheint nun die Einstellung des Stundensignals (STDALARM/CHIME).
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET (EIN/ON=an, AUS/OFF=aus).
Bei aktiviertem Stundensignal erscheint das Glockensymbol und es ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Alarm durch Druck auf SET aktivieren oder deaktivieren. Bei aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol •)).
Drücken Sie bei Ertönen des Alarms SET, SEL oder MODE, um den Alarm zu stoppen.

Timer (TIMER) max. 23:59:00

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um den Timer einzustellen.
Auf dem Display blinken die Minuten der Timerzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise ein.
Nun folgt die Zusatzeinstellung des Timers. Wählen Sie durch Druck auf SEL den gewünschten Modus:

Cd r	Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer die eingestellte Zeit erneut zurück
Cd U	Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer vorwärts
Cd S	Nach Erreichen von 0:00 stoppt der Timer

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Timer durch Druck auf SET starten oder stoppen.
Drücken und halten Sie SET, um den Timer zurückzusetzen.
Nach Ablauf der Timerzeit ertönt ein Signalton.

Stoppuhr (ST-UHR/CHRONO)

Wählen Sie zuerst durch Druck auf MODE die Funktion (ST-UHR/CHRONO) aus. Drücken Sie zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr SET. Drücken Sie bei laufender Stoppuhr SEL, um eine Rundenzeit zu stoppen. Es können bis zu 99 Rundenzeiten gestoppt werden.
Drücken und halten Sie SET, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Speicherfunktion (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)

Drücken Sie bei gestoppter Stoppuhr SEL und auf dem Display wird die schnellste Runde angezeigt. Drücken Sie SET, um die anderen Rundenzeiten anzuzeigen.

Hinweis: Die Speicherfunktion kann nur abgerufen werden, wenn mindestens eine Rundenzeit aufgezeichnet wurde.

Pulsmesser (PULS/HRM)

Der Pulsmesser funktioniert nur bei Verwendung des Brustgurtes.

Wählen Sie zuerst durch Druck auf MODE die Funktion (PULS/HRM) aus.
Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Pulsmessers abrufen.
Timer (TIMER) > Speicherfunktion (SPEICHER/MEMORY) > Zielpuls (ZONE) > Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und BMI (KALORIEN/CALORIE) > Schrittzähler (PEDO) > Fitness (FITNESS NIVEAU/ FITNESS LEVEL)

In der mittleren Zeile des Displays wird bei Verwendung des Brustgurtes der Puls angezeigt. Wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird, blinkt das Herz Symbol.
Rechts neben der Pulsanzeige erscheint der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent. Der geschätzte Maximalpuls errechnet sich automatisch aus Alter, Gewicht und Körpergröße.

Timer (TIMER)

In der unteren Zeile des Displays wird die bisher verstrichene Trainingszeit angezeigt. In der mittleren Zeile werden der Puls und der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent angezeigt.
Der Timer zählt automatisch ab dem Zeitpunkt, an dem der Brustgurt angelegt wird. Der Timer zählt auch dann weiter, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.
Drücken Sie kurz SET, um den Timermodus zu wählen:

TIMER	Trainingszeit gesamt
⧗	Trainingszeit im Zielpulsbereich
▲	Trainingszeit über Zielpulsbereich
▼	Trainingszeit unter Zielpulsbereich

Drücken und halten Sie SET, um die Trainingszeit zurückzusetzen.

Speicherfunktion (SPEICHER/MEMORY)

Die gespeicherten Werte werden in der unteren Zeile angezeigt.

HI (O)	erreichter Maximalpuls
LO (U)	erreichter Minimalpuls
AV (D)	durchschnittlicher Puls

Drücken und halten Sie SET, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Zielpulsbereich (ZONE)

In der unteren Zeile werden oberer und unterer Grenzwert des Zielpulsbereichs angezeigt.
Die gewählte Trainingsart wird in der oberen Zeile angezeigt.

L- U	Benutzerdefiniert
1	Gesundheit (50-65% des Maximalpuls)
2	Fitness (65-80% des Maximalpuls)

3 Leistung (80-95% des Maximalpuls)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Wählen Sie die Trainingsart durch Druck auf SEL. Bei Wahl von "U" (Benutzerdefiniert) können Sie die Grenzwerte manuell einstellen.
Drücken Sie SET. Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert. Stellen Sie den Wert durch Druck auf SEL und bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert ein.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Drücken und halten Sie SEL, um den Pulsalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Pulsalarm erscheint das Alarmsymbol •)) im Display und bei Verlassen des Zielpulsbereichs ertönt ein Signalton "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt der Alarmton für den Maximalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dieser Ton ist unabhängig von der Trainingszone und dem Pulsalarm der Trainingszone.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI (KALORIEN/CALORIE)

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien in kcal angezeigt (KALORIEN/CALORIE). Drücken Sie SET, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm (FETT/FAT BURN) oder zur Anzeige Ihres BMI zu wechseln.
In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungsanzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

Hinweise zum BMI

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit).
Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt.

Pedometer (PEDO)

Auf dem Display erscheint START. Drücken Sie SET, um die Messung zu starten. Die Geschwindigkeit (PEDO) oder die zurückgelegte Distanz (DISTANZ/DISTANCE) erscheinen in der unteren Zeile des Displays. Drücken Sie SET, um zwischen Geschwindigkeit und Distanz zu wechseln.

Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Drücken Sie sofort nach Ihrem Training SET. Ein 5 minütiger Countdown startet (Ruhephase).
Der Balken zeigt die noch verbleibende Wartezeit an. Links erscheint der Anfangspuls und rechts der aktuelle Puls. In der unteren Zeile erscheint die Countdownzeit.
Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint der Fitnessgrad.

Fitnessgrad	Puls
6 (-)	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1 (+)	<100

Schrittzähler (PEDO)

Wählen Sie zuerst durch Druck auf MODE die Funktion (PEDO) aus.
Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Pedometers abrufen.

Kalibrierung und Geschwindigkeitsalarm (ZONE) > Gesamtdistanz (GESAMT-DIST/ODOMETER) > Schrittzähler (SCHRITTE/STEP) > Kalorien, Fettverbrennung und BMI (KALORIEN/CALORIE) > PULS (PULS/HRM) > Timer (TIMER) > Tagesdistanz (DISTANZ/DISTANCE) > Durchschnittsgeschwindigkeit (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > Maximalgeschwindigkeit (MAX GESCHW/MAX SPEED)

Die aktuelle Geschwindigkeit wird in der mittleren Zeile des Displays angezeigt.
WICHTIG: Sie können die Messung durch Druck auf SET starten oder stoppen. Bei aktiviertem Pedometer läuft die animierte Figur auf der linken Seite des Displays.

Geschwindigkeitsalarm (ZONE)

In der unteren Zeile erscheinen der untere und obere Grenzwert für die Zielgeschwindigkeit. In der mittleren Zeile erscheint die aktuelle Geschwindigkeit. Sie können den Geschwindigkeitsalarm durch Drücken und Halten von SEL aktivieren oder deaktivieren. Bei aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol.

Kalibrierung

Es muss in jedem Fall eine Kalibrierung für "Gehen" und "Rennen" durchgeführt werden. Falls Sie die Uhr ausschließlich beim Gehen verwenden möchten, dann kalibrieren Sie bitte trotzdem Gehen und Rennen. Kalibrieren Sie in diesem Fall Rennen als "schnelles Gehen".

Wird das Pedometer nicht kalibriert, so greift es auf die Standardwerte zurück und die angezeigten Werte beim Training können dadurch stark von den tatsächlichen Werten abweichen.
Während des Kalibrierungsvorgangs zeichnet die Uhr Ihr persönliches Bewegungsprofil auf. Je gleichmäßiger sie sich bewegen und je länger die Dauer

der Profilaufzeichnung ist, desto genauer werden die angezeigten Werte des Pedometers beim Training.
Die Uhr erkennt dank der Kalibrierung automatisch, ob Sie gehen oder rennen und passt die angezeigten Werte dementsprechend an.
Die angezeigten Werte sind genauer, wenn Sie im gleichen Rhythmus und der gleichen Geschwindigkeit laufen, wie bei der Kalibrierung.
Tragen Sie die Uhr bei der Kalibrierung und beim Training am gleichen Handgelenk.

Kalibrierung des Pedometers und Einstellen des Geschwindigkeitsalarms (ZONE)

Drücken Sie falls nötig kurz SET, um die Pedometermessung zu stoppen. Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert für den Geschwindigkeitsbereich (UNTERES LIMIT/LOWER LIMIT). Stellen Sie den unteren Grenzwert durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET.
Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert (OBERES LIMIT/UPPER LIMIT) ein.
Auf dem Display erscheint nun "KALIBR. LAUFEN?"/"CALI FOR RUNNING" (Kalibrierung für Rennen). Wählen Sie durch Druck auf SEL "JA"/"YES" und bestätigen Sie durch Druck auf SET.
Stellen Sie nun durch Druck auf SET die Länge Ihrer Kalibrierungstrecke (0,1 bis 1 km möglich)ein. Bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf SET.
Drücken Sie nun SET und laufen Sie die Kalibrierungsstrecke ab. Drücken Sie anschließend erneut SET.
Bei erfolgreicher Kalibrierung erscheint "KALIBR. OK! SPEICH"/"CALI OK! SAVE".
Falls "KALIBR. FEHLER"/"CALI FAILED" erscheint, war die Kalibrierung nicht erfolgreich. Führen Sie in diesem Fall die Kalibrierung erneut durch.
Auf dem Display erscheint nun "KALIBR. GEHEN?"/"CALI FOR WALKING" (Kalibrierung für Gehen). Führen Sie die Kalibrierung auf die gleiche Weise durch, wie die Kalibrierung für Rennen.
Sie können die Kalibrierung durch Drücken von MODE abbrechen.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.

Kilometerzähler (GESAMT-DIST/ODOMETER)

Im Display erscheint in der unteren Zeile die zurückgelegte Strecke. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Schrittzähler (SCHRITTE/STEP)

Im Display erscheint in der unteren Zeile die Schrittzahl. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI (KALORIEN/CALORIE)

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien in kcal angezeigt (KALORIEN/CALORIE). Drücken Sie SET, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm (FETT/FAT BURN) oder zur Anzeige Ihres BMI (Body Mass Index) zu wechseln. In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungsanzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

Hinweise zum BMI

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit).
Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt.

Puls (PULS/HRM)

Haben Sie den Brustgurt angelegt, erscheint im Display in der unteren Zeile der aktuelle Puls.

Timer (TIMER)

In der unteren Zeile des Displays erscheint die bisher gelaufene Zeit. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Tageskilometer (DISTANZ/DISTANCE)

In der unteren Zeile des Displays erscheint die zurückgelegte Strecke. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Durchschnittsgeschwindigkeit (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

In der unteren Zeile erscheint die Durchschnittsgeschwindigkeit. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Maximalgeschwindigkeit (MAX GESCHW/MAX SPEED)

In der unteren Zeile erscheint die Maximalgeschwindigkeit. Sie können den Wert durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.

Fehlerbehebung

Die Distanzmessung ist sehr ungenau

Die Uhr kann die zurückgelegte Distanz nur anhand der bei der durchgeführten Kalibrierung gemessenen Schrittlänge schätzen.
Führen Sie die Kalibrierung des Schrittzählers erneut durch. Kalibrieren Sie sowohl für Gehen als auch für Rennen und führen Sie die Kalibrierung besonders sorgfältig durch.
Ungenauigkeiten können auch durch das Laufen auf unebenen Flächen entstehen.

Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt

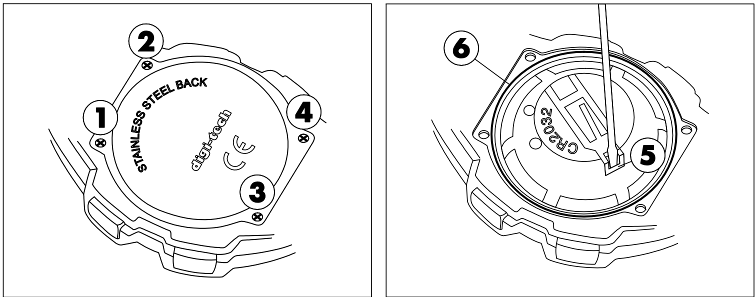
Achten Sie auf die korrekte Positionierung und den guten Sitz des Brustgurtes. Ihre Haut sollte nicht zu trocken oder kalt sein. Die Kontaktflächen können leicht angefeuchtet werden, um die Funktion zu verbessern.
Elektromagnetische Störquellen können den Empfang beeinträchtigen.
Die Distanz zwischen Gurt und Uhr darf max. 60 cm betragen. Andere Herzfrequenz-Messuhren in weniger als 2m Abstand können den Empfang stören.
Kabellose Fahrradcomputer können den Empfang stören.
Evtl. müssen die Batterien ersetzt werden.

Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht

Ersetzen Sie die Batterien.

Die Batterie der Armbanduhr wechseln

Sie können den Batteriewechsel zusammen mit einer Wasserdichtigkeitsprüfung von einem Uhrmacher durchführen lassen. Um die Batterie selbst zu wechseln, gehen Sie bitte wie folgt vor:
Lösen Sie die Schrauben (1, 2, 3 und 4) auf der Rückseite der Armbanduhr mit einem kleinen Kreuzschraubendreher. Entfernen Sie den Gehäuseboden und den Batterieaufkleber. Verwenden Sie ein kleines, flaches Werkzeug, um den Riegel (5) der Batteriehalterung zu öffnen. Entnehmen Sie die Batterie und setzen Sie eine neue 3V CR2032 Batterie mit dem (+)-Pol nach oben ein. Prüfen Sie den korrekten Sitz des Dichtungsringes (6). Verriegeln Sie die Batteriehalterung (5). Kleben Sie den Batterieaufkleber wieder ein, setzen Sie den Gehäuseboden ein und schrauben Sie ihn fest.



Batteriestandswarnanzeige

Wenn der Batteriestand des Brustgurtes für den normalen Betrieb nicht mehr ausreicht, erscheint auf dem Display der Armbanduhr "TXGURT/TXBELT" und "LO BAT/BATT". Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes wie im Kapitel "Brustgurt" beschrieben.

Wasserdichtigkeit

Wasserdicht bis 3 bar. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtigkeitsprüfung angewandt wurde (DIN8310).

3 BAR	✓	✗	✗	✗
5 BAR	✓	✓	✗	✗
10 BAR	✓	✓	✓	✗
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wasserbeständigkeit des Brustgurtes

Wasserbeständigkeit nach IEC 60529 IPX7: 30 m

Reinigungshinweis

Reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur mit einem trockenen, fusselfreien Tuch, wie es z.B. zur Reinigung von Brillengläsern verwendet wird. Nach jedem Tragen reinigen Sie den Brustgurt mit lauwarmen Wasser oder einer milden Seifenwasserlösung und einem Schwamm. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch ab und hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf. Schweiß und Verunreinigungen beeinträchtigen die Funktion des Senders.

Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr



Diese Herzfrequenz-Messuhr darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Herzfrequenz-Messuhr über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Entsorgung der Batterien



Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien sachgerecht in extra hierfür aufgestellten Gefäßen im Handel. Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie Batterien bitte über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Konformitätserklärung

Dieses Produkt entspricht bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen des § 3 und den übrigen einschlägigen Bestimmungen des FTEG (Artikel 3 der R&TTE).
Die Konformitätserklärung können Sie hier anfordern:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantie der digi-tech gmbh

Sie erhalten auf diese Herzfrequenz-Messuhr 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieser Herzfrequenz-Messuhr stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieser Herzfrequenz-Messuhr ein

Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird die Herzfrequenz-Messuhr von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist die defekte Herzfrequenz-Messuhr und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist. Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie die reparierte oder eine neue Herzfrequenz-Messuhr zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Die Herzfrequenz-Messuhr wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.
Diese Garantie verfällt, wenn die Herzfrequenz-Messuhr beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.
Die Herzfrequenz-Messuhr ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (94528) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten **kontaktieren Sie zunächst die nachfolgende Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.**
- Eine als defekt erfasste Herzfrequenz-Messuhr können sie anschließend unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.



Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

Service

Name: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefon: +49 (0)6198 571825
Sitz: Deutschland



ES 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 94528



Lieferant

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist. Kontaktieren Sie zunächst die oben benannte Servicestelle.

Name: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stadt: Eppstein 65817
Land: Deutschland

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
D-65817 Eppstein

Actualización de las informaciones · Data das informações ·
Stand der Informationen · Last information update:
9/2013
Art.-Nr.: 1-LD3604-1, 1-LD33604-2, 1-LD3604-3

IAN 94528

